

वीरमिराई नं १० ५॥५०॥२॥





જે આંખને ગમે તે મોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઈ
બનાવી શકે તે સુધડ.



ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૬૭૧૩

કિંમત ૩-૦-૦

ગ્રંથનામ વીસમી સદીનું પાઠશાસ્ત્ર

વર્ગાંક ૮૩૧



“રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.
અહો એ —
રસિક ચતુર રમણી !”

11

1948

148✓

226



જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કઠીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઈ
બનાવી શકે તે સુધડ.



શરીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જોરાકની આવશ્ય-
કતાનું નિરૂપણ કરતું છેલ્લામાં છેલ્લી દબનું રાંધણું
કળાના અનુભવસિદ્ધ પ્રકારે દર્શાવતું સચિત્ર પુસ્તક

વીસમીસદીનું પાકશાસ્ત્ર



: લેખિકા :

સુમતિ નાગરદાસ પટેલ
રંભાનું રસોડાધર ખંડ ૧, ૨, ૩, અમારી
વાર્તાઓ ખંડ ૧ થી ૬, સજુર, રાવજી,
નાગકુમાર, દુધારી વગેરેનાં લેખિકા.

એન. એમ. હકકરની કંપની
બુક સેલર્સ • પબ્લીશર્સ
૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ • મુંબઈ ૨

આવૃત્તિ પહેલી : ૧૯૪૪



બીજી : ૧૯૪૭

ત્રણ રૂપિયા
ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી ડૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૬૭૬૫ ૨૬૭૧૩
પુસ્તક સુધારાવધારા સાથેની
નવી આવૃત્તિ



“વજ્રકાળમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક અતુર રમણી”

: મુદ્રક :

રામદાસ ઈ. પટેલ
૨ જ ની પ્રિન્ટરી
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : ગુંબઝ ૨



: પ્રકાશક :

નંદલાલ મો. ઠક્કર
એન. એમ. ઠક્કરની કું.
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ. ગુંબઝ ૨

બે બોલ



‘રસોઇઘર’ના ત્રણ બેંડ કન્યાઓ માટે મેં તૈયાર કર્યા છે અને તે એમને એટલા બધા પસંદ પડ્યા છે કે અત્યાદ્ય મુઘીમાં એની ત્રીસ દબર નકલો ચપોચપ ઉપડી ગઈ છે. એની માગ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. ગુજરાતે એનો સુંદર સત્કાર કર્યો છે અને વિદ્વાનો તેમજ વિવેચકોએ મારા એ પ્રયત્નની ભારેભાર પ્રશંસા કરી છે.

સામાન્ય દ્રાટિની ગરીબ બહેનોથી માંડી તવંગરમાં તવંગર અને રાજકુમારીઓ ને મહારાણીઓએ તથા જુદા જુદા વર્ગનાં હિંદુ કુટુંબો ઉપરાંત બોબ, મુસલમાન અને પારસી કુટુંબોએ ‘રસોઇઘર’નો સુંદર સત્કાર કર્યો છે તે એની પદ્ધતિવરની રજુઆત અને દરેક વસ્તુ ક્રમ કરવી તેની સહેલાઈથી સમજ શકાય એવી સાદી ભાષામાં વિગતવાર આપેલી સમજાવટને આભારી છે.

એજ દબના પાણ વધારે વિસ્તારવાળા પુસ્તકની અનેક બહેનો તરફથી સતત માગણી અને અવારનવાર પૂછપરછ ચાલુ રહેતી હોવાથી ‘વીસમીસદીનું પાકશાસ્ત્ર’ પ્રકટ કર્યું છે.

રસોઇનો વિષય એની અગત્યતા સમજાવી અત્રે રજૂ કર્યો છે અને રાજના ઉપયોગની વિવિધ વાનીઓ કઈ રીતે તૈયાર કરવી તે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવ્યું છે. એની પાછળ મારો પોતાનો

જાત અનુભવ છે અને એ તૈયાર કરવા પાછળ મેં પુષ્કળ પરિશ્રમ કર્યો છે. બને તેટલી સહેલી ભાષામાં પદ્ધતિસર અને સરળતાથી દરેક વસ્તુ કેમ કરવી તે સમજાવ્યું છે એટલે બહેનોને એ પ્રમાણે કરવામાં સુગમતા થશે ને તેઓ મનગમતી વાનીઓ સરળતાથી બનાવી શકશે.

બજારમાંથી તૈયાર આણેલી વસ્તુઓ કરતાં ઘેર બનાવેલી ચીજ સારી થાય છે અને એમાં વપરાતા પદાર્થો આપણી ખાત્રીના હોઈ એ ખાવામાં અજબ મીઠાશ આવે છે ને સંતોષ થાય છે એ જાણીતી વાત છે. બજારની વસ્તુની બનાવટમાં અનેક પ્રકારની ભેળસેળ હોય, એમાં વપરાયલા પદાર્થો પણ હલકા અને તંદુરસ્તીને હાની કરનારા હોય એ અસંભવિત નથી એટલે એને બદલે આવી વસ્તુઓ જાતે કરી શકાય એ ઇચ્છવા જોગ છે. વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ બનાવતાં દરેકને આવડતું હોય એ સંભવિત નથી. તેમજ બેઘતી જરૂરી માહિતી આજુ-બાજુથી કે પાડપાડોશી પાસેથી મળી શકે એમ પણ હોતું નથી. આ સંજોગોમાં આ પુસ્તકમાં આપેલી માહિતી માર્ગદર્શક થશે ને એનો સદુપયોગ કરી શકાશે.

આપણી કંઠવણીમાં હજી પાકશાસ્ત્રને એનું ઘટતુ સ્થાન નથી મળ્યું એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે સ્કૂલ કે કોલેજનું ઉચ્ચ શિક્ષણ લેનાર બહેનોને આ વિષયનું પૂરતું જ્ઞાન હોતું નથી. અને તેઓને માથે લગ્ન પછી આ પ્રકારની જવાબદારી તરતજ આવતી હોવાથી એમની મુઝવણીનો પાર રહેતો નથી. થોડા વખતમાં મનગમતી રસોઈ કાઢી રીતે કરવી તે આમાં વિસ્તારથી સમજાવ્યું હોવાથી તેમની આ પ્રકારની મુઝવણ ટાળવામાં આ પુસ્તક મદદરૂપ થઈ પડશે.

સામાન્ય રીતે રસોઈ કરતાં શીખવાનાં સાધનો ઘર સિવાય

બીજે ઉપલબ્ધ નથી અને એ શીખવનાર મોટે ભાગે મોટી જાહેન, માતા કે દાદીમા હોય છે. એમને પણ જાણી વસ્તુઓ જનાવતાં આવડતી હોય એ સંભવિત નથી તેથી ઇચ્છા હોવા છતાં પણ કેટલીયે જાહેનો આ વિષયનું શિક્ષણ લઈ શકતી નથી. એમને પણ આ પુસ્તક માર્ગદર્શક થશે અને એના ઉપયોગથી એમનો ઉત્સાહ વધશે.

બંને રસોઈ કરવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે પુરોવાની પીડાનો પાર હોતો નથી. એમની મુશ્કેલીમાં આ પુસ્તક આશીર્વાદરૂપ નીવડશે એ જાણતની મારી ખાત્રી છે.

આમાં આપેલી પદ્ધતિ અને રીત બંને અનુભવથી અપાઈ હોવા છતાં એની એજ વસ્તુ એક માળીજી રીતે થોડા ફેરફારથી ચલી હોય છે અને એક વસ્તુ કરવાની રીત સુરત તરફ એક હોય ને કચ્છમાં બીજી હોય એમ પણ બને છે. એટલે જેમ જેમ અનુભવ થતો જાય તેમ તેમ થતો ફેરફાર કરી લેવો તેમજ આમાં આપેલા પ્રમાણમાં પણ જરૂરી વધારો થટાડો કરી લેવો.

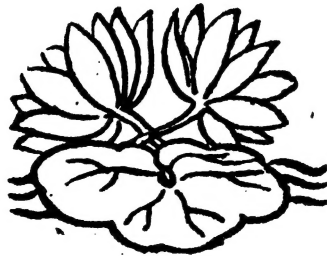
કેટલાંક કુટુંબોમાં મોળું ખાવાનો રિવાજ હોય છે ને કેટલાંકને તીખું તમતમતું ભેંષી છે એટલે આમાં આપેલું આદુ મરચાં કે મરીનું પ્રમાણ એકને વધારે લાગશે તો બીજાને ઓછું લાગશે એ જાણવા ભેગ હોઈ દરેકે પોતાના કુટુંબના રસાસ્વાદ મુજબ એના પ્રમાણમાં થટો ફેરફાર કરવો રહ્યો. આ રીતે બીજી ચીજોમાં પણ સંબંધે જાનુઆર પ્રમાણમાં વધારો થટાડો કરી લેવાય.

શા માટે ખાવું ભેંષી? જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યોની સમજણ, યૌદ્ધો, શમડી ને સ્થળ વાપરવાની રીત, કુકરનો ઉપયોગ ને રસોડાની વ્યવસ્થાને લગતી થટતી સંજ્ઞાઓ આપવા ઉપરાંત ૧૨, બતના મસાલા, ૧૮, બતની ચટણી, ૧૮, બતનાં રાયતાં, ૬, બતની કચુંબર, ૧૬, બતનાં વડીયાપડ,

ને પાપડી, ૨૮, ભતનાં અથાણાં, ૧૨, ભતના મુરખા, ૬૮, ભતની સામાન્ય રસોઇની ચીજો, ૩૫, ભતનાં કઢી, કઠોળ ને દાળ ૧૫૩, ભતનાં શાકભાજી, ૩૫, ભતનાં ફરસાણુ, ૬૫, ભતનાં મિષ્ટાન્ન, ૧૬, ભતના પાક, ૩૧, ભતની ફરાળની ચીજો, ૨૧, ભતની માંદા માણસને ઉપચોખી બનાવટો ૭, ભતનાં શરબતો, એ રીતે એકંદરે, ૫૪૪, વાનીઓ ને પચાસ માણસની રસોઇનું પ્રમાણ વગેરે વિષયો વિસ્તારથી આપ્યા છે.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ બહુજ થોડા વખતમાં ચપો-ચપ ઉપાડી લઈ બહેનોએ એનો ઘટતો સત્કાર કરી મને ઉત્સાહિત કરી છે. આ આવૃત્તિમાં પુષ્કળ ફેરફાર કર્યો છે અને અનેક નવી વાનીઓ ઉમેરી છે, તેમજ દરેક વિષયની વાનીઓ કઠ્ઠાના અનુક્રમે ગોઠવીને રજૂ કરી છે જેથી કાષ્ઠપણુ વાની શોધી કાઢવામાં ઓછામાં ઓછી તકલીફ પડે. આશા છે કે આ આવૃત્તિનો પણ ઘટતો સત્કાર થશે.

સુભતિ નાગરદાસ પટેલ



અનુક્રમ

૧ શા માટે ખાવું જોઈએ ?	૧૭
૨ જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યો	૨૩
૩ ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ	૨૯
૪ કુકરનો ઉપયોગ	૩૮
૫ રસોડાની વ્યવસ્થા	૪૨
૬ ટાઢું ન ખાવું	૪૭
૭ પાકશાસ્ત્રનું શિક્ષણમાં સ્થાન	૫૦

૮ મસાલો ૫૨

આમરીનો મસાલો ... ૫૨	ચહાનો મસાલો ... ૫૪
કોપરાનો મસાલો ... ૫૨	જીરાળું ... ૫૪
મરમ મસાલો ... ૫૨	ધાણાજીર ... ૫૪
,, [ખીજ રીત] ૫૨	નાળિયેરનું ખમણું ... ૫૪
,, દક્ષિણી ઢબનો ૫૩	મેથકુટ ... ૫૫
,, પારસી ઢબનો ૫૪	મેથીની બાજી ... ૫૫

૯ ચટણી ૫૬

આમળાંની ... ૫૬	કોથમીરની ... ૫૭
કરમદાંની ... ૫૬	કોપરાની ... ૫૮
કાંદાની ... ૫૬	ખજૂરની ... ૫૮
કેરીની ... ૫૭	તલની ... ૫૮
કેળાંની ... ૫૭	તુરિયાની જાણની ... ૫૮
કોકમની ... ૫૭	દરાખની ... ૫૯
કોઠાની ... ૫૭	પંચામૃત ... ૫૯

પુદીનાની ૫૯	મીઠા લીમડાની ૬૦
ભોમશીંગની ૫૯	લસણની ૬૦

૧૦ રાયતાં ૬૧

આમળાનું ૬૧	દુધીનું ૬૩
કમરખનું ૬૧	પપનસનું ૬૩
કાકડીનું ૬૧	પપૈયા [કાચા] નું ૬૩
કાંદાનું ૬૨	„ [પાકા] નું ૬૩
કેળાનું ૬૨	માચડનું ૬૩
કેળકૂચનું ૬૨	મૂળાનું ૬૩
કોપરાનું ૬૨	મોગરીનું ૬૪
કોળાનું ૬૨	રામણાનું ૬૪
દરાખનું ૬૩	સુરણનું ૬૪

૧૧ કચુંબર ૬૫

કાકડીનું ૬૫	પપૈયાનું ૬૬
કાંદા-કેરીનું ૬૫	મૂળાનું ૬૬
કાંદા-ટમેટાનું ૬૬	મોગરીનું ૬૬

૧૨ વડી, પાપડ ને પાપડી ૬૭

કરકરવડી' ૬૭	પાપડ [ખીજ રીત] ૬૮
કાચમીરની વડી ૬૭	„ [ત્રીજ „] ૬૮
ચોખાની „	... ૬૭	„ [ચોથી „] ૬૮
લીંડાની „	... ૬૮	„ [પાંચમી „] ૬૮
ભુરા કોખાની „	... ૬૮	ચોખાની પાપડી ૭૦
મગની દાળની „	... ૬૮	જવની „	... ૭૦
સાણુ ચોખાની „	... ૬૮	બટાટાની „	... ૭૦
પાપડ ૬૮	બાજરીની „	... ૭૧

૧૩ અથાણાં

....

.... ૭૭

અંગાડાતું	૭૨
કરમદાતું	૭૨
કાકડીનાં ખારિયાં	૭૩
કેરાં	૭૩
,, [ખીજી રીત]	૭૩
કેરીની છીણ	૭૩
કેરીતું બફાણું	૭૪
ગરમર	૭૪
ગુંદાં	૭૪
,, [ખીજી રીત]	૭૫
ટીડોરાં	૭૫
ડાળાં	૭૫
પપૈયા	૭૫
પાકાં ગુંદાં	૭૬

બંગાળી	૭૬
ખીલાં	૭૭
ભોર	૭૭
બોળ કેરી	૭૭
મરચાં	૭૭
,, [ખીજી રીત]	૭૭
,, સાદાં	૭૮
મેથિયાં	૭૮
મેથંબો	૭૮
રાઈતી કેરી	૭૯
લીલાં મરી	૭૯
લીંચુ	૭૯
,, [ખીજી રીત]	૮૦
વાંસ	૮૦

૧૪ મુરખખા

....

.... ૮૧

આદાનો	૮૧
આમળાનો	૮૧
કેરીનો	૮૨
,, [ખીજી રીત]	૮૨
ગુલકંદ	૮૩
ચાસણીની રીત	૮૩

કુંદો	૮૩
ખીલીનો	૮૪
ભુરાકોળાનો	૮૪
સફરજનનો	૮૪
હરડેનો	૮૫

૧૫ સામાન્ય રસોઈ

....

.... ૮૬

ખાંડવી	૮૬
ખીચડી	૮૭
,, કોદરીની	૮૭

ખીચડી થઉંની	૮૭
,, પાપડીનાલીલવાની	૮૭
,, બટાટાની	૮૭

ખીચડી બાજરીની ...	૮૮
„ મગની	૮૮
„ મગનીદાળની ...	૮૮
„ „ [ખીજ રીત]	૮૮
„ લીલાવટાણાની ...	૮૯
„ વાલની સસુંગ દાળની	૮૯
ચોપડાં	૮૯
ઢેળરાં	૮૯
„ [ખીજ રીત]	૯૦
„ [ત્રીજ રીત]	૯૦
ઢોકળી	૯૦
„ તુવેર ઢોકળી ...	૯૦
„ દાળ ઢોકળી ...	૯૦
„ વાલ ઢોકળી ...	૯૧
પાટુડી	૯૧
પાતરાં	૯૧
„ [ખીજ રીત]	૯૨
પુડાં	૯૩
પુરી	૯૩
„ કેળાં પુરી ...	૯૩
„ ગળી પુરી ...	૯૩
„ ચોખાની પુરી ...	૯૩
„ ફરસી પુરી ...	૯૪
ભાજ્યાં	૯૪
„ અજમાનાં પાનનાં	૯૪
„ કાંદાનાં	૯૪
„ કેરીનાં	૯૪

ભાજ્યાં પોષનાં ...	૯૫
„ મરચાંનાં	૯૫
„ માઠની ભાજનાં	૯૫
„ મેથીની ભાજનાં	૯૫
„ રતાણનાં	૯૫
ભાત	૯૬
„ કોંલી ફલાવરનો	૯૬
„ નાજિયેરના ફૂલનો	૯૭
„ „ [ખીજ રીત]	૯૭
„ પાપડીના લીલવાનો	૯૭
„ લીલા વટાણાનો	૯૮
મુઠિયાં	૯૮
„ અળવીના દાંડાનાં	૯૮
„ કોખીજનાં ...	૯૯
„ કોંલી ફલાવરનાં	૯૯
„ ડોડીનાં ફૂલનાં ...	૯૯
„ ફૂધીનાં	૯૯
„ મેથીની ભાજનાં	૯૯
„ લણીનાં	૧૦૦
રોટલાં	૧૦૦
રોટલી	૧૦૦
„ એ પડી	૧૦૧
„ આઠ પડી	૧૦૨
વડાં	૧૦૨
„ અડદની દાળનાં	૧૦૨
„ અડદ ને મગની	
દાળનાં	૧૦૨

વડા જુવારનાં	૧૦૩
„ તુવેરના લીલવાનાં	૧૦૩
„ મગની દાળનાં	૧૦૪
„ મકાઈનાં	૧૦૪
„ ભરડાનાં	૧૦૪

વડા ભરડાનાં [ખીજ રીત]	૧૦૪
„ ભાતનાં	૧૦૫
હાડવો	૧૦૫
„ [ખીજ રીત]	૧૦૫

૧૬ કઢી, કઠોળ ને દાળ ૧૦૬

કઢી	૧૦૬
„ અમથિયાનાં ફૂલની	૧૦૬
„ કાંદાની	૧૦૭
„ કેળાંની	૧૦૭
„ ગજકાંની	૧૦૭
„ ચીંબડાંની	૧૦૭
„ તુવેરના લીલવાની	૧૦૭
„ છુંદીની	૧૦૭
„ ભીંડાની	૧૦૭
„ મૂળાની	૧૦૭
„ મોગરીની	૧૦૮
„ સરગવાનાં ફૂલની	૧૦૮
„ સરગવાની સોંમની	૧૦૮
કઠોળ	૧૦૮
ચણા	૧૦૮
ચોળા	૧૦૮
„ [ખીજ રીત]	૧૦૮
તુવેર	૧૦૯

મગ	૧૦૯
„ [ખીજ રીત]	૧૦૯
„ [મીઠી રીત]	૧૧૦
મઠ	૧૧૦
„ [ખીજ રીત]	૧૧૦
વટાણા	૧૧૦
વાલ	૧૧૧
„ [ખીજ રીત]	૧૧૧
દાળ	૧૧૧
„ અડદની	૧૧૧
„ ચણાની	૧૧૧
„ ચોળાની	૧૧૨
„ તુવેરની	૧૧૨
„ મગની	૧૧૩
„ „ [ખીજ રીત]	૧૧૩
„ મઠની	૧૧૩
„ વાલની	૧૧૩

૧૭ શાકે ૧૧૪

અળવી	૧૧૪
કટોલા	૧૧૪
„ [ખીજ રીત]	૧૧૫

કટોલા [મેથી વાળાં]	૧૧૫
કાકડી	૧૧૫
કારેલાં	૧૧૫

કારેલા વાડ કારેલા ...	૧૧૬
,, કાંદા	૧૧૬
,, સંભારિયા ...	૧૧૬
,, વેસણુ	૧૧૭
કાંદા	૧૧૭
,, [ખીજ રીત] ...	૧૧૭
કાંદા વડી	૧૧૮
કેરી	૧૧૮
કેરી વડી	૧૧૮
કેળાં કાચાં	૧૧૮
કેળાં પાકાં	૧૧૯
કેળફૂલ-ચણાની દાળ	૧૧૯
કેળફૂલ-બટાટા ...	૧૧૯
કોલી ફલાવર ...	૧૨૦
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૦
,, બટાટા	૧૨૦
,, વટાણા	૧૨૧
કોખીજ	૧૨૧
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૧
,, ચણાનીદાળ ...	૧૨૧
કોળુ	૧૨૨
,, વાલની દાળ ...	૧૨૨
ગલકાં	૧૨૨
,, ચોળીના દાણા	૧૨૩
,, તુવેરના દાણા ...	૧૨૩
,, પાપડીના લીલવા	૧૨૩
,, વટાણા	૧૨૩

મવારસીંમ	૧૨૩
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૪
,, કોળુ	૧૨૪
ચુંદાં	૧૨૪
ચોળી	૧૨૫
ટમેટા	૧૨૫
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૫
,, સૈવ	૧૨૫
ટીડોરાં	૧૨૬
,, બટાટા	૧૨૬
,, સંભારિયાં ...	૧૨૬
,, કડવાં	૧૨૭
ડોડકાં	૧૨૭
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૭
તુરિયાં	૧૨૮
,, [ખીજ રીત] ...	૧૨૮
,, [ત્રીજ રીત] ...	૧૨૮
,, મગની દાળ ...	૧૨૯
,, કાકડી	૧૨૯
,, પાતરાં	૧૨૯
દુધી	૧૩૦
,, ચણાની દાળ	૧૩૦
નોલકોલ	૧૩૦
,, [ખીજ રીત] ...	૧૩૧
નોલકોલ-ચણાની દાળ	૧૩૧
,, બટાટા	૧૩૧
પરવળ	૧૩૧

પરવળ [ખીજી રીત]	૧૩૨
,, સંભારિયા ...	૧૩૨
પાપડી ...	૧૩૩
,, [ખીજી રીત]	૧૩૩
,, ઢોકળી ...	૧૩૩
,, લીલવા ...	૧૩૪
પંડોળા ...	૧૩૪
,, [ખીજી રીત]	૧૩૪
ફણસ ...	૧૩૫
,, ચણા દાળ ...	૧૩૫
ફણસી ...	૧૩૫
ખટાટા : કોરા ...	૧૩૬
,, [ખીજી રીત]	૧૩૬
,, રસાવાળા ...	૧૩૬
,, ,, [ખીજી રીત]	૧૩૭
,, સંભારિયા ...	૧૩૭
,, કારેલા ...	૧૩૮
,, કાંદા ...	૧૩૮
,, કોળીજ ...	૧૩૮
,, ટામેટા ...	૧૩૮
,, ફુધી ...	૧૩૯
લીંડા ...	૧૩૯
,, ખાટું સાક ...	૧૩૯
,, ઢહીવાળા ...	૧૪૦
,, સંભારિયા ...	૧૪૦
,, કારેલા ...	૧૪૦
અરનાં ભાવનગરી ...	૧૪૧
,, [ખીજી રીત]	૧૪૧

વટાણા ...	૧૪૧
વાલોળ ...	૧૪૨
,, [ખીજી રીત]	૧૪૨
વેંગણ ...	૧૪૨
,, ખાટું સાક ...	૧૪૩
,, ખાટું ભરત ...	૧૪૩
,, ભરત ...	૧૪૩
,, સંભારિયા ...	૧૪૪
વેંગણ-ચોળી ...	૧૪૪
,, તાંદળખની ભાજી ...	૧૪૪
,, તુવેરના લીલવા ...	૧૪૪
,, પાપડી ...	૧૪૪
,, પાલખની ભાજી ...	૧૪૫
,, ખટાટા ...	૧૪૫
,, ,, સંભારિયા ...	૧૪૫
,, ચેથીની ભાજી ...	૧૪૬
,, મોગરી ...	૧૪૬
,, વટાણા ...	૧૪૬
,, વડી ...	૧૪૬
,, વાલની દાળ ...	૧૪૭
,, વાલોળ ...	૧૪૭
,, લીલા ચણા ...	૧૪૭
સકરિયા ...	૧૪૭
,, [ખીજી રીત]	૧૪૭
સરગવાની સીંખ ...	૧૪૮
,, [ખીજી રીત]	૧૪૮
સુરણ ...	૧૪૮
,, [ખીજી રીત]	૧૪૮
,, [ત્રીજી રીત]	૧૪૮

૧૮ બાળ

....

.... ૧૪૯

અગધિયાનાં ફૂલ ...	૧૪૯
,, [ખીજ રીત]	૧૫૦
,, ની રીંગ ...	૧૫૦
અળવીના દાંડા ...	૧૫૦
કાંદા-લીલા ...	૧૫૦
,, [ખીજ રીત]	૧૫૦
કુરલી અથવા કલ્લી	૧૫૧
,, ચણાની દાળ ...	૧૫૧
કુવાડિયાનાં પાન ...	૧૫૧
ખાટી લીંડી ...	૧૫૨
,, [ખીજ રીત]	૧૫૨
ચંદન બટવો ...	૧૫૨
,, વેંગણ ...	૧૫૩
,, ની સુકવણી ...	૧૫૩
દોડી	૧૫૩
,, મગની દાળ ...	૧૫૩
તાંદળબો	૧૫૩
ચોરનાં પાન ...	૧૫૪

પાતળ બાળ ...	૧૫૪
પાલખ	૧૫૪
માચડ	૧૫૫
માઠ	૧૫૫
,, ના દાંડા ...	૧૫૫
મૂળા	૧૫૬
મેથી	૧૫૬
,, [ખીજ રીત]	૧૫૬
મોગરા	૧૫૭
મોગરી	૧૫૭
મોરસ	૧૫૭
,, નાં મુઠિયાં ...	૧૫૭
સરગવાનાં પાન ...	૧૫૭
,, મગની દાળ ...	૧૫૮
સરગવાનાં ફૂલ ...	૧૫૮
સુવા	૧૫૮
,, મગની દાળ ...	૧૫૮
લાખાલણી-મગની દાળ	૧૫૯

૧૯ ફરસાણુ

....

.... ૧૬૦

ઉંચિયુ	૧૬૦
કચોરી : બટાટાની	૧૬૧
,, મગની દાળની	૧૬૧
,, ,, [ખીજ રીત]	૧૬૨
કોથમીરના પેંડા ...	૧૬૨
ખમણુ ટોકળાં ...	૧૬૨

ગાઠિયા	૧૬૩
ગોપાપુરી	૧૬૩
ધુમરા-ચોળીના ...	૧૬૪
,, ,, [ખીજ રીત]	૧૬૪
,, ફણસીના ...	૧૬૪
,, લીલા ચણાના	૧૬૫

ધુધરા વટાણાના ...	૧૬૫
ચીકી-કોપરાની ...	૧૬૫
„ ભોયશીખની ...	૧૬૫
„ મમરાની ...	૧૬૫
„ રાબગરાની ધાણીની	૧૬૫
ચેવડો ...	૧૬૬
„ જુવારના પોકનો	૧૬૬
„ મકાઈનો ...	૧૬૭
ખાપડા ...	૧૬૭
હાલીવડા ...	૧૬૭
ખાપડપૌવા ...	૧૬૮
પુરી પકોડી ...	૧૬૮

બટાટાની કાતરી ...	૧૬૯
„ સળી ...	૧૬૯
બટાટા પૌવા ...	૧૬૯
ખુંદી ...	૧૭૦
ભેળ ...	૧૭૦
„ ની તીખી ચટણી	૧૭૦
„ „ મીઠી „	૧૭૦
મઠિયાં ...	૧૭૦
વટાણાના પેટીસ ...	૧૭૧
સુંવાળી ...	૧૭૧
સેવ ...	૧૭૧

૨૦ મિષ્ટાન્ન : મીઠાઈ

.... ૧૭૩

અનારસાં ...	૧૭૩
કંસાર ...	૧૭૪
„ [ખીજ રીત]	૧૭૪
ખાબલી ...	૧૭૫
ખાખાં ...	૧૭૫
„ [ખીજ રીત]	૧૭૬
„ [ત્રીજ રીત]	૧૭૬
ખાડકેરી ...	૧૭૭
ખીર ...	૧૭૭
ગુલાબખંડુ ...	૧૭૭
ગોળ પાપડી ...	૧૭૭
બારી : કોપરાની	૧૭૮
„ તુવેરની દાળની	૧૭૮
„ બદામની ...	૧૭૮

બારી મગની દાળની	૧૭૯
„ માવાની ...	૧૭૯
ધુધરા ...	૧૮૦
ધુધરા : કોપરાના	૧૮૦
„ નાખિયેરના ...	૧૮૧
„ બદામના ...	૧૮૧
„ મવાના ...	૧૮૨
ચુરચુ ...	૧૮૩
ચોકલેટ ...	૧૮૨
જલેબી ...	૧૮૩
ઠોર ...	૧૮૩
હાલીચરાં ...	૧૮૪
દળનો લાડુ : થઈનો	૧૮૪
„ ચણાની દાળનો	૧૮૪

ઢળનો લાડુ ચોખાનો	૧૮૪
,, મગની દાળનો	૧૮૫
દૂધપાક	૧૮૫
દુધીનો હલવો ...	૧૮૫
નાનખટાઈ	૧૮૫
પુરણુ પોળી ...	૧૮૬
,, અણાની દાળની	૧૮૭
,, બટાટાની ...	૧૮૭
,, મગની દાળની	૧૮૭
,, શક્કરિયાની ...	૧૮૭
પેંડા	૧૮૮
,, કેસરી પેંડા ...	૧૮૮
,, ,, [બીજી રીત]	૧૮૮
પોકનું બજરિયું ...	૧૮૮
બરશી	૧૮૯
બરશી ચુરસું ...	૧૮૯
બીરંજ	૧૮૯
,, સેવનો	૧૮૯
મગજ	૧૯૦

૨૧ પાક

....

અડદના લાડુ ...	૧૯૯
અડદિયો પાક ...	૧૯૯
,, [બીજી રીત]	૨૦૦
આલો	૨૦૦
કોળા પાક	૨૦૧
મુલાળ પાક	૨૦૧
મુંદર પાક	૨૦૧
નાળિયેર પાક ...	૨૦૨

મગજ [બીજી રીત]	૧૯૦
માલપુડા	૧૯૦
મેસુર	૧૯૧
,, બદામનો ...	૧૯૧
મોહનચાળ	૧૯૨
લાડુ	૧૯૨
,, કળીનો ...	૧૯૩
,, ચાર રંગની કળીનો	૧૯૩
,, કેરીના રસની	
,, યુંદીનો ...	૧૯૪
,, લાખણુસાઈ ...	૧૯૪
લાપસી	૧૯૪
શીરો	૨૯૫
,, બદામનો ...	૧૯૫
,, ,, [બીજી રીત]	૧૯૫
,, મગની દાળનો	૧૯૬
શ્રીખંડ	૧૯૬
સક્કરપારા	૧૯૭
સુતરફેણી	૧૯૭

૧૯૯

બદામ પાક ...	૨૦૨
મુસળી પાક ...	૨૦૨
,, [બીજી રીત]	૨૦૩
મેથી પાક ...	૨૦૩
આલમ પાક ...	૨૦૪
સુરણુ પાક ...	૨૦૪
સૌભાગ્યસુંઠી પાક ...	૨૦૪

૨૨ માંદા માણસો માટે રસોઈ ૨૦૬

ઝાવટાઈન ... ૨૦૬	પાણી : મગનું ... ૨૦૯
કેકર ઝોટસ ... ૨૦૬	બાજરીની ભેંડકી ... ૨૦૯
કાળી દ્રાક્ષનો આર ... ૨૦૭	મોરિયો ... ૨૧૦
કાંજ : સાયુઢાણાની ... ૨૦૭	રાજ : ગંઢોડાની ... ૨૧૦
ઢેબરાં : મેથીનાં ... ૨૦૭	„ : ચોખાની ... ૨૧૦
„ આઢીનાં ... ૨૦૭	„ ડાંગરની ધાણીની ... ૨૧૦
તુલસીની ચાહ ... ૨૦૮	„ બાજરીની ... ૨૧૧
પણું : કમરખનું ... ૨૦૮	સપ : ટમેટાનો ... ૨૧૧
„ કેરીનું ... ૨૦૮	„ દુધીનો ... ૨૧૧
„ ગોળ આમઢીનું ... ૨૦૮	„ બાજનો ... ૨૧૧
પાણી : જવનું ... ૨૦૯	

૨૩ ફરાળની ચીજો ૨૧૨

કચોરી : બટાટાની ... ૨૧૨	તલ સાંકળી ... ૨૧૫
કઢી : શિંગોડાની ... ૨૧૨	બીરંબ : મોરિમાનો ... ૨૧૬
કોપરા પાક ... ૨૧૩	પાતરાં ... ૨૧૬
„ [બીજી રીત] ... ૨૧૩	પુરણોળી : બટાટાની ... ૨૧૬
બીચડી : સાયુચોખાની ... ૨૧૩	પુરી ... ૨૧૬
„ સુરણ બટાટાની ... ૨૧૪	„ કેળાંની ... ૨૧૭
ચેવડો : ફરાળનો ... ૨૧૪	મખાણા ... ૨૧૭
ડબકા : કેળાંનાં ... ૨૧૪	„ ની બીરં ... ૨૧૭
„ શિંગોડાનાં ... ૨૧૪	„ નું રાયતુ ... ૨૧૭
ઢેબરાં : દુધીનાં ... ૨૧૫	મજબ : શિંગોડાનું ... ૨૧૮
„ બટાટાનાં ... ૨૧૫	લાડુ : રાજગરાનો ... ૨૧૮
„ રતાળુનાં ... ૨૧૫	„ રાજગરાની ધાણીનો ... ૨૧૮
ઢોકળાં : મોરિમાનાં ... ૨૧૫	„ શિંગોડાનો ... ૨૧૮

શીરો : બટાટાનો	૨૧૯	શીરો શિંગોડાનો	... ૨૧૯
„ મોરિયાનો	... ૨૧૯	સેવ : શિંગોડાની	૨૧૯
„ „ [બીજી રીત]	૨૧૯		

૨૪ શરબત ૨૨૧

આદુતું ૨૨૧	દ્રાક્ષતું ૨૨૨
ખસતું ૨૨૧	ફાલસાતું ૨૨૨
ગુલાબતું ૨૨૧	લીંબુતું ૨૨૨
દાડમતું ૨૨૨		

૨૫ પચાસ માણસની રસોઈનું પ્રમાણ ૨૨૩



વીસમી સદીનું

પા ક શા સ્ત્ર

☆ ☆

☆

શા માટે ખાવું જોઈએ ?

આપણે 'શા માટે ખાવું જોઈએ?' તેનો વિચાર કરીએ. માણસને જીવવાને માટે ખાવાનું છે; ખાવાને માટે જીવવાનું નથી. આપણું શરીર એક અદ્ભુત યંત્ર છે. એના બધા ભાગો ચાલુ રાખવા તથા ધસારો અટકાવવા અને ધસાતા પદાર્થોની પૂરવ્ણી કરવા માટે જોરાકની જરૂર છે. શરીરમાં ઘટતી ગરમી આપવાનું, શરીરના ધસાતા ભાગોનો ધસારો પૂરો કરવાનું, અને શરીરનું પોષણ કરવાનું કામ જોરાક કરે છે.

આપણું શરીર પંચમહાભૂતનું બનેલું છે. એનાં નામ પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશ. એ તત્ત્વો બધામાં રહ્યા છે. જોરાકનું મુખ્ય કામ શરીરના ધસાતા વિભાગોની પૂરવ્ણી કરવાનું અને તેમને મજબૂત બનાવવાનું છે. માટે જે જે તત્ત્વોના એ વિભાગો બનેલા છે તે તે તત્ત્વોવાળો જોરાક આપણે ખાવો જોઈએ. એ તત્ત્વો શરીરમાં છે તે રીતે આપણે લઈ શકતા નથી; એટલે કે

હાડકાંની જોડ પૂરવા હાડકાં ખાઈ શકતા નથી; પણ એ તત્ત્વ જેમાં વધારે હોય તેવા જોરાક પસંદ કરીએ છીએ. પૃથ્વી, જળ, વાયુ અને અગ્નિનાં તત્ત્વોવાળો જોરાક આપણે લઈએ છીએ, અને તે શરીરના બંધારણમાં મદદ કરે છે.

શરીરના બંધારણમાં સ્નાયુઓ અને તંતુઓ હોય છે, અને તેમના કાપ (સેલ્સ) સામાન્ય હોય છે. એના બંધારણમાં કાપદ અથવા નાઇટ્રોજન જેમાં વધારે હોય તેવી ચીજો એ અંગ-વિભાગને ઘણી ઉપયોગી થઈ પડે છે. એવી ચીજોમાં મુખ્યત્વે બદામ, પીસ્તા, મગફળી, દાળ, કઠોળ, દૂધ વગેરે ગણાવી શકાય. એ પદાર્થો માનવદેહમાં જરૂરી ગરમી પણ ઉત્પન્ન કરે છે.

શરીરના ચરબીવાળા અંગવિભાગોના ધસારો પૂરવા માટે ચરબી જેમાં વધારે હોય, અથવા પેદા કરી શકે, એવા જોરાકની જરૂર છે, અને તે ઘી, તેલ, માખણ વગેરે છે. એનાથી શરીરમાં શક્તિ તેમ જ સ્ફૂર્તિ આવે છે.

સાકર, ગોળ, ખાંડ વગેરે શરીરને ગરમી આપવામાં ઘણી ઉપયોગી છે. એ પાણીમાં જલદી ઓગળતાં હોવાથી શરીર થાક્યું હોય ત્યારે ઘણી કામનાં છે. સખત મહેનતનું કામ કરીને અથવા લાંબો પંથ કાપીને લોકો ગોળ ખાય છે તેનું એ જ કારણ છે.

એ ઉપરાંત સ્ટાર્ચ અથવા 'આર' વાળા પદાર્થોની પણ શરીરને જરૂર છે. એમાં મુખ્યત્વે ઘઉં, બાજરી, ચોખા, મકાઈ, જુવાર, બટાટા, કંદમૂળ વગેરે આવી બધાં છે. સ્ટાર્ચ વાળા પદાર્થો વધારે આવવાથી મોઢાની લાજ સાથે મળીને તે નરમ લોહા જેવા થઈ બધાં છે.

તાબ શાકભાજી, ફળફળાદિમાં શરીરને એકતા સારો હોય છે. મીઠું પણ શરીરના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

એ ઉપરાંત લોહ, ચૂનો, પોટાશ, સોડા, મેગ્નેશિયમ વગેરે

રેની પણ થોડે થણે અંશે શરીરને જરૂરિયાત હોય છે; અને તે કળકળાદિ તથા શાકભાજીમાંથી મળી શકે છે.

પાણી વિના તો શરીરને ભાગ્યે જ ચાલી શકે. જોરાક પચાવવાનું, એનું લોહી બનાવવાનું અને શરીરના વિવિધ વિશ્લા-મમાં લઇ જવાનું કામ પાણીને માથે છે. એ ઉપરાંત નિરૂપયોગી ચીજો બહાર કાઢવાનું કામ પણ એને જ કરવાનું હોય છે. કાષ્ટ પણ ભતના જોરાકને શરીરને ઉપયોગી બનાવતા પહેલાં એને પાણી સાથે એક રસ કરવો જોઇએ અને એ રીતે જોરાકને પ્રવાહી કરવા માટે શરીરમાં સુંદર વ્યવસ્થા છે. સૂકા તથા કઠણ પદાર્થો આવવા માટે દાંત છે, અને એ આવો એટલે મોંમાંથી લાળ (Saliva) ઝરવા માટે છે. એ લાળ પદાર્થને પ્રવાહી બનાવે છે. મોંની એ લાળ અત્યંત અગત્યની વસ્તુ છે. માથેલા જોરાકને પચાવી શકાય એવો નરમ બનાવવા ઉપરાંત એ લાળમાં રહેલા પાચક રસો જોરાકમાં મળી જવાથી જઠરની ક્રિયાને બહુ કિંમતી મદદ કરે છે. શરીરની અંદર જઠર વગેરેના પાચન રસો પણ એ જ કામ કરે છે.

માણસનું શરીર જુદા જુદા તત્ત્વોનું બનેલું છે એ ઉપર કહ્યું છે, અને એ તત્ત્વો જુદાજુદા પદાર્થોમાંથી મળી શકે છે એ પણ સમ-જાવ્યું છે. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણે એક જ ભતનું અનાજ ખાવાને બદલે જુદી જુદી વાનીઓ ખાવી જરૂરની છે; અને તેની પસંદગી કરતી વખતે ઉપર જણાવેલાં તત્ત્વોવાળાં અનાજ, કઠોળ, શાકભાજી અને કળકળાદિ તથા ઘી, દૂધ, વગેરે લેવાં જોઇએ.

સામાન્ય રીતે આપણા દેશમાં એક માણસને ઘી અને તેલ તોલા પાંચ, દૂધ તોલા ત્રીસ, ખાંડ કે ગોળ તોલા ત્રણ, ઘઉંનો કે બાજરીનો ઘોટ તોલા વીસ, ચોખા તોલા પંદર, અને દાળ તોલા સાત, એ રીતે જોઇએ છે. આ રીતે ચરબીવાળા પદાર્થોનું અમાણુ સેંકડે ત્રીસ ટકા, રટાયવાળા સાડ ટકા અને નાઇટ્રોજન-

વાળા દસ ટકા આવે છે. એ ઉપરાંત શાક ભાજી જુદાં.

નાષ્ટ્રોજનવાળા અથવા કોષ્ઠ પદાર્થોના કોષ રાંધવાથી ફાટી જાય છે અને તે પચવાને લાયક થાય છે, માટે દાળ તથા કઠોળ જરાજર ચડી પ્રવાહી થાય ત્યારે જ જલદી પચી શકે છે. આજ કારણથી બાફેલાં કઠોળ ખાવાં એ શરીરને ફાયદાકારક છે, જ્યારે તળેલાં કઠોળ જરા પણ વધારે પ્રમાણમાં ખવાય તો જઠરને વધુ બોલે પડે છે, અને શરીરમાં અસ્વસ્થતા, થેચેની વગેરે ઊભી થાય છે.

રાંધવાથી સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થોમાં પણ રાસાયણિક ફેરફાર થાય છે અને તેમાં મળપણ આવે છે. એ ફેરફારથી પાચન ક્રિયાને ધણું ઉત્તેજન મળે છે.

શાકભાજીના રેસા રાંધવાથી છૂટા પડે છે તથા નરમ થાય છે, અને ઘણી સહેલાઈથી પચી શકે છે.

ખાવાની ચીજોને વળગેલાં નરી આંખે દેખાય તેવાં જીણું જંતુઓ જે કેટલીક વખત નુકશાનકારક હોય છે તેનો રાંધવાથી નાશ થાય છે.

અંમમહેનતનું કામ કરનાર માણસને સામાન્ય માણસ કરતાં વધારે ખોરાક જોઈએ છે. મગજમારી કરનારને ઓછો ખોરાક જોઈએ છે. એ વર્ગને દૂધ, ઘી, વગેરે પૌષ્ટિક ચીજોની વધારે જરૂર પડે છે.

બાળકોને એમના વજનના પ્રમાણમાં વધારે ખાવા જોઈએ છે, કારણ કે એમના શરીરને બે પ્રકારનાં કામ કરવાનાં હોય છે. એક તો આજુ ધસારાની પ્રવૃત્તિ અને બીજું શરીરના વિવિધ અવયવોની વૃદ્ધિ કરવાનું. એટલે એ બેઉ કામને પહોંચી વળવા માટે વધારે ખોરાકની બાળકોને ખાસ જરૂર પડે છે. એટલા માટે મોટા માણસોને એ કે ત્રણ વખત ખાવાથી નહીં શકે, પણ નાનાં બાળકોને ચાર વખત રોજ સાદો સાર્વત્રિક

પુષ્ટિકારક જોરાક અને ખાસ કરી દૂધ કે માખણ ને દહીં ખાવા આપનાં બેઝંઝી.

ઐ જ રીતે ઝીઝી કરતાં પુરૂષોને વધારે ખાવા બેઝંઝી. છે, અને ગરમ પ્રદેશ કરતાં ઠંડા સુલકમાં રહેનારને વધારે જોરા-કની જરૂર પડે છે. આપણે ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં વધારે ખાધ શકીએ છીએ ઐ તે બહુીતી વાત છે.

ઐક જ ભતનાં તત્ત્વોવાળો જોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તે પણુ તે નુકસાન કરે છે, અને માણસ માંદું પડે છે. ઐક ઐજ શરીરને ઘટતું પોષણ સંપૂર્ણ રીતે કદી પણુ આપી શકતી નથી, ઐટલે દરેક માણસે જુદાંજુદાં તત્ત્વોવાળો પોતાના શરીરને માફક આવતો જોરાક ખાન દમને પસંદ કરવો અને ખાવો બેઝંઝી. શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે ઐ પ્રકારનો જોરાક હંમેશાં લેવો બેઝંઝી.

રસોઈ સારી થાય અને સ્વાદિષ્ટ હોય તેા ઐક કુટેવ ન પડે તેની પણુ ચેતવણી આપવી બેઝંઝી. ઐ કુટેવ તે વધારે ખાવાની ટેવ. ઐનાથી નુકસાન થાય છે અને તંદુરસ્તી બેખમાય છે.

જે લોકો જરૂર કરતાં ઝીઝીના સ્વાદને ખાતર વધારે જોરાક ખાય છે તે લોકોના જઠરને સખત કામ કરવું પડે છે. જઠર ઉપર વધારાનો બોભે પડવાથી શરીરની શક્તિઓનો મોટો ભાગ ઐ કામ ખાતે વપરાય છે. આથી શરીરમાં ઘેચેની અને અસ્વસ્થતા પેદા થાય છે, અને ઐ માણસ પરતું કામકાજ આસાનીથી કરી શકતો નથી. મહાત્મા ગાંધીજી સરખા મિતા-હારી પુરુષ કેવળ જરૂરી જોરાક કરતાં વધારે જોરાક ન ખાવાને લીધે જ આટલી ઘરડી ઉંમરે આટલું બધું કામ દર-રોજ કરી શકે છે. લગ્નમાં કે મિજલસમાં આમદને વસ થઈ દાળી દાળીને મિષ્ટાન જમનાર રાતે પધારીમાં પાસાં ફેરવ્યા જ કરે છે. ઐને પૂરી ઊંચ પણુ નથી આવતી. ઐવા પ્રસંગે

જરૂર પૂરતા જ મિષ્ટાન્ન ખાવાની ખાસ કાળજી રાખવી થટે છે.

અને છેવટની ફટલીક સચનાઓ કરવા જેવી છે. તે ઓ કે રસોઇનાં વાસણુ સ્વચ્છ હોવાં બેઠકો અને પૂરતી રીતે કઢાઈ કરેલાં હોવાં બેઠકો. રસોડામાં ખૂબ ચોકખાઈ રાખવી બેઠકો. આરે તરફ માંજો બાલુબણાટ કર્યા કરે અને ગમે તે ચીજ ઉપર ભેસે, એમ કદી પણ થવા ને દેવું બેઠકો. વાસ મારતાં, મેલાં-લેલાં મસોતાં કદી પણ વાપરવાં ન બેઠકો.

વાસણુ અજવાળવાની બાબતમાં પણ ઓક વાત કહેવા જેવી છે. પહેલાંના વખતમાં લાકડાં, અડાયાં અને છાણું બળવણ તરીકે વપરાતાં. રાખોડી પુષ્કળ પડતી. વાસણુ અજવાળવામાં એ રાખોડી વપરાતી. હવે તેા મોટા ભાગે (શહેરોમાં) માટી વપરાય છે. ત્યાં રાખોડી પૂરતી મળી નથી શકતી. આથી ઝીઝી મોટે ભાગે રસ્તાની ધૂળ કે કાદવ વતી વાસણુ ઊટકે છે! આ પદ્ધતિ ઘણી જ ગંદી અને આરોગ્યને હાનિકારક છે. રસ્તાના ગંદા કાદવથી વાસણુ ઘસવાને બદલે બબરમાંથી મોટોડી આણી રાખી તેનેા ઉપયોગ કરવો બેઠકો. સુંબઝ બાજુ લાલ માટી અને આપણા દેશમાં પીળી માટી-જે જ્યાં મળી શકે તે-વાપરવી એ ઉત્તમ ઉપાય છે.

કથીર જેવું અનાજ હોય પણ તેને સોના જેવું કરીને રાંધીને જમવું બેઠકો, નહિ કે સોના જેવા અનાજને કથીર જેવું કરીને જમવું!

આપણા બહીષ્કાર કવિ લલિતજીએ ઠીક કહ્યું છે :

રજકણમાંથી રત્ન બનાવે

રસિક ચતુર રમણી.



જીવનતત્ત્વ, ક્ષાર ને ખનિજ દ્રવ્યો

જુદીજુદી જાતનો ખોરાક આવો અથવા વિવિધ પ્રકારની વાનગી શા માટે તૈયાર કરવી તે પણ બાલુવા જેવું છે. 'એક ને એક જાતની ચીજો ખાવાથી કંટાળો ન આવે એટલા સારા,' એમ કાંઈ કહેશે પણ એવું નથી.

આપણા શરીરના પોષણ માટે જુદીજુદી ચીજો જોઈએ છે; અને એ ચીજો જુદાજુદા અનાજમાં જોખાવતા પ્રમાણમાં હોય છે; એટલે આપણા ખોરાકમાં કયાં કયાં દ્રવ્યો હોવા જોઈએ અને એ દ્રવ્યો શામાં હોય છે તે બાલુવું જરૂરી છે.

ખોરાકના મુખ્ય બે વિભાગ છે. નાઇટ્રોજનવાળા અથવા માંસજનક અને નાઇટ્રોજન વગરના; અથવા મરમી પેદા કરનારા.

ફળ, મલાઈ, ટુવેર, વટાણાં, વગેરે કહોજ નાઇટ્રોજનવાળા અથવા માંસજનક ખોરાક છે.

કોપરેલ, તેલ, માખણ, ઘી, કાંજ, ખાંડ, ગુંદર, કૌનાઈ-
ટ્રોજન વગરના અથવા ઉષ્ણતાજનક ધોરાક છે.

નિરીન્દ્રિય અથવા ખનિજ ધોરાકમાં પાણી, મીઠું, અને
જુદાજુદા ક્ષારોનો સમાવેશ થાય છે.

નાઇટ્રોજનવાળા ધોરાક શરીરના પોષણમાં, તેના તંતુ-
ઓની મરામતમાં, તથા સર્જનમાં ખૂબ ઉપયોગી છે.

ઉષ્ણતાજનક ધોરાક શરીરના સ્નાયુઓની કામ કરવાની
શક્તિ ટકાવી રાખવા, તથા શરીરમાં ગરમી પેદા કરવા માટે
જરૂરના છે.

જુદાજુદા ક્ષારો આરોગ્ય ટકાવી રાખવામાં મદદકર્તા છે.

જુદા જુદા અનાજમાં આ તત્વો કેટલા પ્રમાણમાં રહ્યા
છે તે નીચેના કોઠો બેવાથી સમજાશે,

જુદાં જુદાં તત્વો કેટલા ટકા છે તે	પાણી	ચરબી	નાઇટ્રોજન	ઉષ્ણતાજનક તત્વ	ક્ષાર
ઘઉંનો લોટ	૧૫	૨	૧૧	૭૧	૧
ચોખા	૧૧	૧	૬	૮૧	૧
ઢાળ	૧૧	૨	૨૪	૫૬	૭
ખાજરી	૧૧	૩	૧૦	૭૬	૦
ઘી	૦	૧૦૦	૦	૦	૦
ખાંડ	૦	૦	૦	૧૦૦	૦
ગાયનું દૂધ	૮૭	૪	૪	૪	૧
ભેંસનું દૂધ	૮૨	૭	૬	૪	૧
દહીં	૯૦	૫	૫	૦	૦
ખદામ	૬	૫૪	૨૫	૧૨	૩
મગફળી	૮	૪૬	૨૪	૧૭	૨

આ રીતે જુદાંજુદાં અનાજમાં જુદાંજુદાં તત્વો રહ્યા છે, અને તે શરીરના પોષણમાં વિવિધ પ્રકારનું કામ કરે છે. કોટલે એક જ ચીજ ન ખાતાં ભત ભતની વસ્તુઓ ખોરાક માટે તૈયાર કરવાની જરૂર છે.

જો ઉપરાંત હેઠ્ઠાં થોડાં વસ્તુથી 'વિટેમીન' અથવા 'જીવનતત્વ' જો નામથી બહુતાં થયેલાં તત્વો વિષે ટુંકમાં કહી બઉં.

'જીવનતત્વ' અથવા વિટેમીનનું કામ શરીરને ઉપયોગી દ્રવ્યોના યોગ્ય ઉપયોગ કરવાનું છે, અથવા જરૂર પડી જમારત ભાંધવામાં ઈંટ, ચુનો, લાકડાં, વગેરે જુદી જુદી ચીજોના યોગ્ય ઉપયોગ કરનાર કારીગરોનું છે. વિટેમીનના પાંચ પ્રકાર છે અને તેને અંગ્રેજી મૃણાક્ષરનાં નામ આપ્યાં છે. તેઓ વિટેમીન એ, વિટેમીન બી, વિટેમીન સી, વિટેમીન ડી, અને વિટેમીન ઇ, જો નામે ઓળખાય છે. બાકીના બે વધારે બહુતાં નથી.

વિટેમીન 'એ' શરીરની જલ્દિ અને ધસારાની મરામતનું કામ કરે છે. જો યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો શરીરની શક્તિ ઘટી છે ને ઉત્સાહ કમી થાય છે, તેમ જ આંખ નબળી પડે છે. વિટેમીન 'બી' ચોક્કસ દૂધમાં, માખણમાં, લીલી શાકભાજીમાં અને ઘીમાં હોય છે.

વિટેમીન 'બી' પાચનક્રિયાનું નિયમન કરે છે, અને શરીરને નિરોગી બનાવે છે. જો યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો ભૂકવાની અસર થાય છે અને સ્નાયુઓ અશક્ત થાય છે. જો દ્રવ્ય ચોખાના ઉપરના પડમાં હોય છે, કોટલે ચોખાને પૂજા હડવાથી જો જતું રહે છે. આ ઉપરથી મહાત્મા માંધીજી અને બીજા અનેક તરફથી હમણાં હમણાં કરડ અથવા હાથના હોલા ચોખા ખાવાની હિમાયત થાય છે; તે બિલકુલ યોગ્ય છે. આપણા ખોરાકમાંથી આપણે જને કોટલો વધુ લાભ મેળવી શકીએ અને

એ રીતે સશક્ત સરીર રાખીએ તો રોમના અનેક હુમલામાંથી બચી શકીએ. એમ થવાથી ડોક્ટરની કડવી દવા અને આપણી એળે જતી શક્તિમાંથી આપણા ઉગારો થાય. તાજાં શાકભાજીમાં, કંદમૂળમાં, ઘઉં, જુવાર, બાજરી, વટાણા, કઠોળ વગેરે અનાજમાં તેમજ તાજાં દૂધમાં એ દ્રવ્યો સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટેમીન 'સી' એ જંતુઓ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે, લોહી સારું રાખે છે, અને આરોગ્ય ટકાવે છે. એ મોટે ભાગે મોસંળી, સંતરાં, ટામેટાં તથા ગાયના તાજા દૂધમાં, પાલખ, તાંદળાઓ, ને દોડીની તાજાં ભાજીમાં અને ફલગા પુટલાં તથા પલાળેલાં કઠોળમાં સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

વિટેમીન 'ડી' હાડકાંની બંધારણમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. એ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન હોય તો હાડકાંની મજબુતી જળવાતી નથી. એ મોટે ભાગે દૂધ, માખણ તથા ઘીમાં હોય છે.

વિટેમીન 'ઈ' વનસ્પતિનાં તેલો, ધર આગળ આંડેલા ચોખા અને ધાન્યોમાં હોય છે. એ ઓછું જાતીલું છે.

તાજું દૂધ, માખણ, ઘી, તાજાં શાકભાજી, અને મોસંળી ટામેટા, વગેરેમાં ચારે જાતનાં વિટેમીનો આવેલી જાય છે, અને ખોરાકમાં તેને ઉપયોગ કરવાથી શરીરને બેઠતું પોષણ મળે છે. આપણા ગુજરાતીઓનો સાધારણ રીતે દાળ, ભાત, શાક રોટલી, કઠોળ, દૂધ, દહીં એવા સામાન્ય વગેરે ચીજોનો ખનેલો ખોરાક એટલો જ ધી સપ્રમાણ અને વૈદકીય દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે કે તીખાં તમતમતા મરીમસાલા, ખાંડની ચાસણીવાળા મુરખા, અથવા મોં સળગી ગયેલાં અથાણાની મદદ સિવાય આવા શુદ્ધ સાવિત્ર આહારનો જે ઉપયોગ કરે છે તે મોટે ભાગે જરૂર નિરોધી રહે છે. માત્ર આટલું યાદ રાખવું ઘટે કે શાકમાં શકકરિયાં, ખટાટા, વગેરે કરતાં તાજાં ભાજી અને લીલોતરી શાક વિશેષ ગુણકારી નીવડે છે.

માત્ર જીભના સ્વાદ તરફ ધ્યાન દેવાને જદલે જીવન ટકાવી રાખવા માટે જેમાં જીવનતત્ત્વ વિશેષ હોય તેવો ખોરાક તૈયાર કરવા તરફ વિશેષ લક્ષ આપવું જોઈએ.

આ બધી વિગત ટુંકામાં અને મુદ્દાસર સમજાવી છે તેનું કારણ એટલું જ છે કે જીવનતત્ત્વ શું છે તે બહુ શકાય અને ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે તેના તરફ ધ્યાન દઈ શકાય.

હવે માનવ શરીરને ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો તથા ક્ષાર જાળવવા વિચાર કરીએ.

એવાં ખનિજ દ્રવ્યો અને ક્ષાર મુખ્યત્વે નીચે મુજબ છે:

સોડિયમ, પોટાશિયમ, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ, તાંબું, ગંધક મેંગેનિઝ, કલોરિન અને આયોડિન.

આ ક્ષારોની જરૂરીયાત થોડેથોડે અંશે શરીરને પડે છે અને તે ખોરાકમાં હોવા જોઈએ.

સોડિયમ એટલે મીઠું. પરસેવામાં એ થઈ નીકળી જાય છે એટલે તેની ખોટ પૂરવા ઉનાળામાં પાણીમાં જરા મીઠું નાખીને પીવામાં આવે તો શોષ ઓછો પડશે અને શરીરને શાંતિ રહેશે. શરીરમાં જોઈએ એટલું મીઠું ન હોય તો લૂખ થટે છે. તેમજ ઊંઘ અને શક્તિ પણ થટતી જાય છે.

અલ્પભ્રાન્ત કરનારને મીઠું ન ખાવાથી આ જાતનો અનુભવ સહેજે થાય છે.

ખાંડીના પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે કેલ્શિયમ અથવા ચૂનાનું તત્ત્વ, ફોસ્ફરસ, લોહ, અને આયોડિન મુખ્ય છે.

કેલ્શિયમ અથવા ચૂનાનું તત્ત્વ દાંત તથા હાડકાંને થઈ જરૂરી છે. એ ઓછું થતાં અનેક દર્દો થાય છે.

દૂધમાં એ તત્ત્વ સારા પ્રમાણમાં છે. એ ઉપરાંત જદામ, તાજાં ફળો, દાળ, લીલા વટાણા, લીલવા અને બાજીમાં પણ એ ઠીક પ્રમાણમાં છે. પૈયસમાં તો તે પુષ્કળ છે.

ફાસફરસ શરીરના બંધારણમાં અને સ્નાયુઓની તેમ જ નાનીનાની શિરાઓમાં ઘણું ઉપયોગી છે.

એ તત્ત્વ દૂધમાં, દહીંમાં તેમજ બદામમાં છે, અને ઘઉં, બાજરી, સોયાબીન, બાજ, વેંગણ, કેળા, ખપૈયા, કાલીફલાવર વગેરેમાં ઠીક પ્રમાણમાં છે.

લોહનું તત્ત્વ લોહીને ઘણું ઉપયોગી છે. લોહીને રંગ લાલ હોય છે અને એ રંગ 'હીમોગ્લોબિન' માંથી મળે છે. એમાં લોહનું પ્રમાણ સારી રીતે હોય છે.

એ તત્ત્વ મુખ્યત્વે દાળ, ખારેક, કીસમીસ, કાંદા, ટમેટા, કાકડી, બાજ, ગાજર વગેરેમાં છે.

આયોડિન ગળા આગળની ગાંઠોને ખાસ જરૂરનું છે. એ ન હોય તો ત્યાં આગળ સોજા ચઢે છે, ગળાગુંડ થાય છે અને માનસિક જડતા આવે છે. એટલે સુધી કહેવાય છે કે આયોડિનની એક રજ મૂર્ખને ડાહ્યો બનાવી શકે છે.

કૉલ્સલિવર ઑઈલ, બકરીનું દૂધ, બાજરી, લવિંગ, આદુ, કાગામરી, લીલા શાક અને તાજા ફળોમાં આયોડિનનું તત્ત્વ છે.

નાના મોટા પ્રમાણમાં આપણા શરીરના પોષણ માટે આ બધાં તત્ત્વોની જરૂરીયાત છે અને તે આ રીતે જુદા જુદા ખોરાકમાંથી મળી રહે છે. આપણે એ બાલતા હોઈએ તો તે ખોરાકનો વિવેકસર ઉપયોગ કરી શકીએ અને શરીરને બેઠ્ઠી ખોટ પૂરી શકીએ.



ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ

ચૂલો, શગડી અને સ્ટવ એ ત્રણેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે બધી લેવું બેઠકો.

ચૂલો સજગાવતી વખતે એ ત્રણ લાકડાં એક સાથે રાખીને સજગાવવાથી જરાજર સજગતાં નથી ને જીવ ધમાડો થાય છે અને સજગાવવાની એ રીત જરાજર નથી.



આપણે ચોકડી કરીએ છીએ તેવી રીતે એક જીભ ઉપર ગાંઠવીને એ ત્રણ લાકડાં મૂકીએ અને પછી સજગાવીએ તો બિલકુલ ધમાડો ન થાય.

આ જાગત નજીવી છે પણ બધી વખત એ ન બલુવાને લીધે હેરાન થવું પડે છે. આપણે આવી જાગતોમાં રક્ષ લેતાં

નથી, તેથી વખત આવે મુંઝવું પડે છે. જેટલા આનંદથી આપણે પુસ્તકો વાંચીએ છીએ તેટલા જ આનંદથી જો આ બાબતમાં ધ્યાન આપીએ તો રસોષ્ટનું કામ શીખી જતાં વધારે વાર નહિ લાગે, અને એ આવડે તો મઝા પડે.

છાણું સળગાવતી વખતે પણ આતું જ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. એમાં એક બીજાને અડકાડીને નીચેથી જગ્યા રાખી એ છાણું ગોઠવીએ અને પછી તેની નીચે સળગાવીએ તો ધુમા-



યા સિવાય અટ અટ છાણું સળગશે. અલ-બત્ત, છાણું બળતણ તરીકે સારું નથી, અને સારામાં સારા ખાતરને આ રીતે બળતણ તરીકે વાપરવું એ સલાહકારક પણ નથી, એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

એવી જ રીતે કાલજા પેટાવતી વખતે પણ પ્રરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કેટલીક વખત ગ્યાસલેટ છાંટીને અથવા તો ભેદરકારીથી કાકડી પૂડીને સળગી પેટાવવામાં આવે છે; પણ તે બરાબર સળગતી નથી અને નાકકનો વખત, ખચ અને મહેનત બરબાદ બન્ય છે.

રીતસર જગ દહને કપડાની કાકડી આ રીતે તૈયાર



કરવી બેઠએ, અને તેને ચાસલેટમાં લીંજવી શગડીમાં મૂકી
તેની આજુબાજુ.



હવા જવાની જગ્યા
રાખી કાલસા ગોઠવા
બેઠએ. એ રીતે

ગોઠવીને સળગાવ-
વાથી શગડી પેટી જશે લાકડાં, જાણી કે કાલસા એ ત્રણેને
સળગાવવામાં હવા જવાની જગ્યા રાખવી બેઠએ. એ હવા
જવાની જગ્યા નથી હોતી તો તે બરાબર સળગતા નથી, પણ
ધુમાયા કરે છે અને કોષ કોષ વાર કંજરાક બન્ય છે,

ખનિજ કાલસા અથવા કોક વાપરતી વખતે ઉપર મુજબ
લાકડાના કાલસા સળગાવીને શગડી પેટે એટલે તેમાં એ કાલસા
નાખવા બેઠએ. બેઉ કાલસા આ રીતે એકઠા કરીને વાપર-
વાથી સારી રીતે બળે છે અને એનો તાપ પણ ખૂબ હોય છે.

આ બનાના કાલસા બાળવા માટે લોખંડની શગડી કરતાં
માટીની બનાવેલી શગડી વાપરવાથી કાલસાનો ઘણો બચાવ
થાય છે.

લાકડાના કાલસા બાળવા માટે જાછરી શગડી બેઠએ
અને ખનિજ કાલસા અથવા કોક બાળવા માટે ઉડી શગડી
બેઠએ.

ખનિજ કાલસા અથવા કોક બાળવો હોય તો એને એક
વખત વાપમાં પછી બીજી વખત વાપરવો હોય તો તેને ચાણીથી
સીકને વાપરવાથી જલદીથી સળગશે.

માટીની તેમાર શગડીઓ મુજાબ જેવાં મોટાં શહેરોમાં
મળે છે અને તે જાછરી અથવા ઉડી, જરૂર મુજબ બનાવી
પણ આપે છે. એ રીતની તેમાર શગડી લેવા કરતાં બધાં સળ-
ગડ હોય ત્યાં માટીની શગડી બને બનાવી લેવી બેઠએ.

જી જનાવવામાં માટે બેઠતી માટી પલાળીને ગુંદી રાખવી બેઠકો અને શગડી કરવા માંડતી વખતે જ એમાં રતલ કે બે રતલ સીમેન્ટ મેળવી લેવો બેઠકો.

જૂની બાલદી અથવા પતરાનો ડબો લઈ તેમાં નીચેની બાજુએ ત્રણેક આંગળ જમા છોડી ચોરસ અથવા નીચેથી એ ખૂણા ને ઉપરથી ગોળાકારે કાપી લેવું. ત્યાં સુધી ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી માટી છાંદી લેવી અને તે પછી કાણુની ઉપરની બાજુ સુધી આજુબાજુ માટી છાંદી લેવી અને તેના ઉપર અળિયા અથવા બળી ગોઠવવી, તે પછી ઉપરની બાજુ બાલદી કે ડબાના આકાર મુજબ ગોળ કે ચોરસ શગડી તૈયાર કરવી. ગોળ હોય તો ત્રણ અને ચોરસ હોય તો ચાર ટોચકાં મૂકવાં.

આ રીતે શગડી જનાવવા માટે કુંભારના જનાવેલા, માટીનાં વાસણની પેઠે પકવેલા કાંઠા સુરતમાં મળે છે એનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય. એ રીતે ઉપયોગ કરવાથી આવડી શગડી સહેલાઈથી અને સારી રીતે જનાવી શકાય છે.

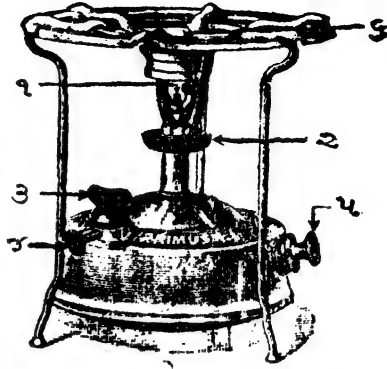
આ રીતે શગડી જનાવ્યા પછી એના ઉપર બીનું ઝુગડું અથવા કંતાન મૂકવું બેઠકો કારણ કે એમાં સીમેન્ટ હોઈ એ તત્તટી ન ભય એ બેનું જરૂરનું છે. શગડી તૈયાર થયે લાલ માટી કે રાખનું પોતુ એના પર ફેરવી લેવું બેઠકો કે જેથી એનો દેખાવ સારો થાય.

દરરોજના વપરાશ પછી પણ એના ઉપર આ રીતે પોતુ ફેરવવાનો રિવાજ રાખવો બેઠકો કે જેથી એની આબરદા લાંબામ અને દેખાવ સારો રહે.

હવે સ્ટવ શી રીતે વાપરવો તે બેઠકો. સૌથી પહેલાં તે એની જનાવટ અને ગોઠવણ બણી લેવી ઘણી જરૂરી છે. આ સાથે એનું ચિત્ર આપ્યું છે. સ્ટવની નીચેની બાજુ ટાંકી હોય છે. તેમાં પોણા બામમાં ગ્લાસટ્રેટ બરીને ઢાંકણું જરાબર

બંધ કરવું જોઈએ.
(સાથેના ચિત્રમાં નં. ૩
વધી ઢાંકણું બતાવ્યું છે.)

એટલું યાદ રાખવું
કે સ્ટવ પાસેથી સારું કામ
લેવું હોય તો ગ્યાસલેટ
છેક ઓછું ન ભરવું, તેમ
છલકાઈ ભય એટલું પણ
ન ભરવું. છલાછલ ભરવા-
થી અકસ્માત થવાનો ભય



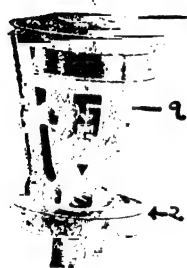
રહે છે. ઢાંકણાની બાજુમાં હવા જવાની ચાવી (સાથેના
ચિત્રમાં નં. ૪ જુઓ) છે તે ઢીલી કરવી. એ પછીથી ઉપરની
બાજુએ વાડકી (સાથેના ચિત્રમાં નંબર ૨ જુઓ) જેવું છે
તેની અંદર સ્પીરીટમાં બોળીને કાકડો મૂકવો. પછી કાકડો
સળગાવવો અને પવન લાગે નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

કાકડો બળી રહેવા આવે એટલે હવાવાળી ચાવી (નં.
૪) બંધ કરવી અને પછીથી એક બે વખત પંપ (સાથેના
ચિત્રમાં નં. ૫ જુઓ) કરવો. ઉપરનું બર્નર (સાથેના ચિત્રમાં
નંબર ૧ જુઓ) જરા તપશે એટલે સ્ટવ સારી રીતે સળગશે.
તે પછીથી જરા વધારે પંપ કરવો. બર્નર (નં. ૬) ગરમ થાય
અને તેમાં થઈ ગ્યાસલેટ પસાર થાય એટલે ગ્યાસલેટનો ગેસ
(વાયુ) થઈ ભય છે અને તે ગેસ બર્નરની અંદરની બાજુ
પિત્તળની નીપલ (સાથેના ચિત્રમાં નંબર ૧ જુઓ) હોય છે
તેમાંથી બહાર નીકળે છે, અને એ હવામાં મળીને જ્યોત રૂપે
બળે છે.

હવે બે સ્ટવનું બેસ ઓછું કરવું હોય તો હવા જવાની
ચાવી (નં. ૪) સહેજ ઉઘાડીને થોડી હવા કાઢી નાખી

ચાવી બંધ કરવી. એ જ રીતે સ્ટવ બંધ કરવો હોય તો હવાની ચાવી ઉઘાડી નાખવી એટલે સ્ટવ બંધ થઇ જશે. સ્ટવ પાસેથી જરાબર કામ લેવા માટે એને સારી રીતે પંપ મારી પૂરેપૂરો પેટાવવો જોઇએ. અકસ્માત થશે એ બીકે થોડોક પંપ મારી ધીમે તાપે ઉપયોગમાં લેવાથી સ્ટવ વહેલો જરાબર ચાલે છે અને ધાયુ કામ આપતો નથી.

સ્ટવ સળગાવવાના આ સામાન્ય નિયમો યાદ નહિ રાખવાથી, અથવા તો નહિ સમજવાથી ઘણી થે વાર ભયંકર પરિણામો નીપજ્યા છે; માટે સ્ટવનો ઉપયોગ કરનારે આ બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.



એ ઉપરાંત સ્ટવની બાબતમાં કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ

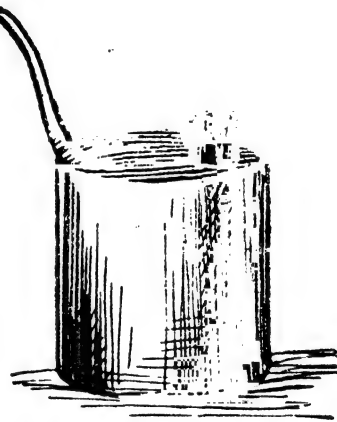
પણ કરવા જેવી છે. કોઇ કોઇ વાર સ્ટવની જ્યોત બળતી ન હોય અથવા તો રંગ બેરંગી બળતી હોય કે પછી જોઇએ તેવી સરખી રીતે બળતી ન હોય તો તે વખતે નીપજમાં પીન નાખીને એ સાફ કરવી જોઇએ. સ્ટવ સાધારણ રીતે બળતો હોય તે વખતે એને ધીમે કરી નીપજ (નં. ૧)

સાફ કરવી. નીપજ હંમેશાં સાફ રાખવાથી સ્ટવ જરાબર સળગશે.

કોઇ કોઇ વખત સ્ટવનું બર્નર (નં. ૧) જરાબર ગરમ નહિ થયું હોય અને ઉતાવળથી પંપ ચાલે તો કોકાકો ભડકો થશે. આવી વખતે ગભરાયા સિવાય હવાની ચાવી (નં. ૪) એકદમ ઉઘાડી નાખી સ્ટવ બંધ કરવો, અને પછી ઉપર કહ્યું છે તે રીતે એને ફરીથી સળગાવવો. બર્નર જરાબર તપ્યું હશે તો એ રીતે કદીય ભડકો થશે નહિ. સ્ટવની ચાવી (નં. ૪) એ સ્ટવ વરા રાખવાનું એક માત્ર ઉપયોગી અને અગત્યનું સાધન છે એ હંમેશાં યાદ રાખવું. જ્યારે

જ્યારે જરા પણ અડચણ નડતી લાગે ત્યારે મહારાયા વગર સ્ટવની હવાની ચાવી ઢીલી કરી નાખવી. સ્ટવના સર્વ રોગોતું એ રામત્રાણુ ઔષધ છે. ચાવી ઉપર તમારો સંપૂર્ણ કાળુ હશે તો તમામ અકસ્માતો ઉપર પણ તમારો કાળુ રહેશે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

સ્ટવ સળગાવવા હમેશાં સ્પીરીટનો ઉપયોગ કરવો. સ્પીરીટને બદલે ગ્યાસલેટનો કાકડો ચૂકવાથી બર્નર અને નીપલ ધુમાડાથી ખરાબ થઈ જશે. સ્પીરીટ નાખવા માટે આ સાથે બતાવી છે તેવી ડબ્બી રાખવાથી ઘણી સગવડ સચવાશે. કેટલીક વખત કાકડો સળગતો હોય તે વખતે ઉપરથી સ્પીરીટ રેડવાથી અથવા સળગતો કાકડો સ્પીરીટમાં ઘોળવાથી પણ અકસ્માતો થાય છે, એટલે એ બાબત ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ.



જો બરાબર રીતે પંપ ન થાય તો પંપની અંદરનું ચામડું સુકાઈને ઢીલું પડી ગયું છે, એમ જાણવું. એ વેળા બહારનું ઢાંકણું ઉઘાડી એની અંદરના ચામડાના વાઇસરને મીડું તેલ લગાડવું, એટલે બરાબર પંપ થશે. ટાંકીના ઢાંકણાં (નં. ૩) ની અંદરનું વાઇસર બમ્બી જવાથી ઘણી વખત હવા નીકળી જાય છે, એટલે એકાએક હવા ઓછી થતી લાગે તો એ વાઇસર બરાબર છેક નાહ તે તપાસી લેવું.

સ્ટવમાં ગ્યાસલેટ હમેશાં ગાળીને રેડવું, અને કોઈ પણ બતનો કચરો ટાંકીમાં જવા ન પામે તેની સંભાળ રાખવી. તે રીતે ગ્યાસલેટ રેડવા માટે બળીવાળી ગરબી આવે છે. તેનેજ

મોટે ભાગે ઉપયોગ કરવો.

આ ઉપરાંત ગેસના સ્ટવ તેમજ વીજળીના ચૂલા પણ ઉપયોગમાં લેવાય છે, પણ પ્રમાણમાં એનો ઉપયોગ ઓછો છે, એટલે એ ચીજો વાપરવાનો પ્રસંગ આવે તો તેને લગતી માહિતી પહેલેથી મેળવી લેવી, અને ધ્યાન રાખીને તે મુજબ ઉપયોગ કરવો.

સામેથી પવન આવતો હોય ત્યાં સ્ટવ પેટાવવો ન જોઈએ. વળી સ્ટવ ઉપર કોઈ ચીજ ગરમ કરવા મૂકી હોય તો તે ઉપાડતી વખતે સાણસી અથવા કંતરાણુના કકડાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કોઈ પણ સંજોગમાં ગમે તેવા કારણસર પણ પહેરેલા ચણિયા, ફરાક, સાડી વગેરે વતી સળગતા સ્ટવ ઉપરની તપેલી ઊંચકવી ન જોઈએ.

વળી સ્ટવ સળગતો હોય ત્યારે અસરકારક ઉપરથી અથવા ભીંત ઉપરની ખીંટી ઉપરથી કોઈ ચીજ ઉતારવી હોય તો સ્ટવની આગળ ઉભા રહીને એવી ચીજ કદી ઉતારવી ન જોઈએ. પહેલેથીજ એ ચીજ ઉતારી રાખવી જોઈએ, અથવા તો સ્ટવ આવો ખસેડી પછીથી એ ચીજ લેવા ઉભા થવું જોઈએ. મુંબઈ, કલકત્તા જેવાં મોટાં શહેરોમાં જ્યાં સાંકડી ઓરડીઓમાં વસવાટ હોય ત્યાં તો આ બંને સૂચનાઓનો ચુસ્તપણે અમલ કરવો જોઈએ. જેઓ એ સૂચનાઓનો અમલ ન કરી શકે એમણે સ્ટવ વાપરવાનું જરૂર માંડી વાળવું જોઈએ. એમ ન કરે તો કોઈવાર પ્રાણહાતક અકસ્માતમાં સપડાવું પડશે. મહાત્મા ગાંધીજીએ સૂચનું છે તેમ કહ્યો. વાળીને અથવા તો રેશમી લુગડું (બનાવટી નહિ પણ સાચા રેશમનું) પહેરીને સ્ટવની આરાધના કરવી જોઈએ. ગુજરાતી સ્ત્રીઓનો પોશાક જ એવી બતનો છે કે સાવચેતીની ખાસ જરૂર છે. સ્વીડનની સ્ત્રીઓ ગ્યાસલેટ ઠરી જતું હોવાથી ખૂબ જલદ ને જોતજોતામાં સળગી ઉઠતું પેરેડ્રિન તેલ સ્ટવમાં ભાગે છે, છતાં એમને અકસ્માત થતા નથી, અને

આપણી ગુજરાતી સ્ત્રીઓ સ્ટવમાં ગયાસલેટ બાળવા છતાં સળગી જાય છે, અને પછી અકસ્માત વગરના લોકો સ્ટવને વગોવે છે એ એ ખરેખર શરમભરેલું છે.

ઉપર પ્રમાણેની સ્વચ્છતાઓનો ધ્યાન રાખીને અમલ કરવાથી સ્ટવનો અકસ્માત થવા સંભવ નથી. આ બાબત વિગતવાર એટલા માટે લખી છે કે આપણે કમનસીબે સ્ટવ વાપરવામાં થતી ભેદરકારીને અંગે તેમ જ એ બાબતના પૂરતા જ્ઞાનના અભાવે ઘણા અકસ્માત થાય છે અને ઘણા કરણ બનાવો બને છે.

મોટર તળે લોકો ચઢાઇને મરી જાય છે છતાં કોઇ મોટર ભાગી નાખવાની વાત કરતું નથી, પણ સ્ટવ સળગાવતાં ન આવડે અને સળગી જાય માટે સ્ટવ વાપરવો જ નહિ અથવા એને ભાગી નાખવો એવી બેહુદા સ્વચ્છતા કરનારની દલીલો સાચે જ હસવા સરખી છે.

વિજ્ઞાનનો સદુપયોગ થાય તો તે પરમ ઉપકારક નીવડે છે અને એનો દુરુપયોગ થાય તો તેજ ભયંકર વિનાશક બની જાય છે. એવું જ સ્ટવનું પણ છે. એને કાલુમાં રાખીને કામ લેતાં આવડે તો તે સુંદર કામ આપે છે પણ જો એને કાલુમાં ન રાખી શકાય તો આપણો જીવ લીધે પણ એ છૂટકો કરતો નથી.



કુકરના ઉપયોગ

રસોઇ કરવાની મુખ્ય પાંચ રાતો છે. શેકીને, બાફીને, તળીને, વરાળ આપીને અને ઉકાળીને.

શેકેલી અને બાફેલી બન્ને ચીજો પચવામાં ભારે નથી હોતી. તળેલી ચીજો અને થોડીક ઉકાળેલી ચીજો પચવામાં ભારે હોય છે. વરાળથી ચડાવેલી ચીજો ઝટ પચી બધ ઐવી હોય છે.

રોટલા, રોટલી, પાપડ, પાપડી, વગેરે શેકીને કરાય છે. ખીચડી, ભાત, દાળ ઐ બાફીને કરાય છે. બજિયાં, પુરી, જલેબી, વડાં, છુંદી વગેરે તળવામાં આવે છે. ઢોકળાં, પાતરાં, મુઠિયાં વગેરે વરાળથી ચડાવવામાં આવે છે. કઢી, રાજડી, દૂધપાક, બામુદી વગેરે ઉકાળીને ઘટ કરવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત કેટલીક ચીજો કાચી તેમજ સણગાવીને પણ ખવાય છે.

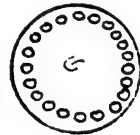
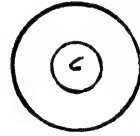
હવે કુકર વિષે વાત કરીએ. આ સાથે ઐનું ચિત્ર આપ્યું

છે. તે ઉપર નજર નાખવાથી જણાશે કે કૈને એકંદરે ત્રણ ખાના છે. છેક ઉપર નં. ૧ લખ્યું છે તે નાની-ડબ્બી છે. નં. ૨ લખ્યું છે તે ત્રીજા ખાનાનું ઢાંકણું છે. નં. ૩ એ ઉપરનું ખાનું છે. નં. ૪ એ ઉપરના ખાનાનું ભુંગણું છે. નં. ૫ એ વચ્ચનું ખાનું છે. નં. ૬ એ વચ્ચા ખાનામાં તપેલી અને છીછું ગોડવ્યાં છે તે બતાવે છે. નં. ૭ એ નીચેનું ખાનું બતાવે છે. નં. ૮ માં છેક ઉપરના ખાનાના-તળિયાનો દેખાવ આપ્યો છે. નં. ૯ માં વચ્ચેના ખાનાના

તળિયાનો દેખાવ આપ્યો છે. નીચેના ખાનામાં દાળ અને વચ્ચેના ખાનામાં ભાત અથવા રસાવગરનું શાક અને ઉપરના ખાનામાં રસાવાળું શાક અગર તો ભાત એમ ત્રણ ચીજો એકી સાથે થઈ શકે છે.

દાળમાં, એક વાડકી દાળે ત્રણ વાડકી પાણી રેડવાનું હોય છે, અને ભાતમાં એક વાડકી ચોખા હોય તો બે વાડકી પાણી રેડવું પડે છે. કાંઈ વખત ચોખા નવા-જૂના હોય છે ત્યારે પાણી ઓછુંવતું કરવું પડે છે. ચોખા જૂના હોય ત્યારે

અઢી વાડકી પાણી ભેંષએ છે અને નવા હોય ત્યારે ઓછું પાણી ભેંષએ છે. નવા ચોખા હોય ત્યારે એકાદ ચમચો ઘી પહેલેથી જ નાખવાથી ચોખા છુટા થાય છે. આખું ખાનું દાળ ને પાણી કે ચોખા ને પાણીથી ભરાય નહિ. ચોખા ભાગની અથવા ઓછામાં ઓછી એક ઇંચની જગ્યા ખાલી રાખવી ભેંષએ. શાક બેડું મૂકવાનું હોય છે. શાકમાં અને દાળમાં મસાલો પછીથી નાખવો ભેંષએ. પહેલેથી મસાલો નાખ્યો હશે તો દાળ



ચડશે નહિ, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

કુકર તૈયાર કરીને એના માપની શગડી ઉપર કાલસા ભરીને રાખવાનો છે. બીજી વખતે કાલસા ઉમેરવાના હોતા નથી. લગભગ પચાસ મિનિટ અથવા એક કલાક પછી કુકર ઉતારવો બેઠકો. એટલા વખતમાં રસોઇ ચડી જાય છે. દાળ ઓગળી ગઇ હોય છે, શાક બદાઇ ગયું હોય છે અને ભાત ચઢી જાય છે. દાળ, શાકમાં મસાલો નાખી એને તૈયાર કરી એ શગડીમાં કાલસા નાખી બીજી રસોઇ કરી શકાય છે.

પાતરાં અને ઢાકળાં માટે પહેલા ખાનામાં પાણી રેડવું અને બીજા ખાનામાં પાતરાંના વાટા મૂકવા એટલે વરાળથી તે સારી રીતે તૈયાર થઇ જશે. આવે વખતે કુકરને રટવ પર મૂકવો હોય તો મૂકી શકાય છે.

કોળી, કોલીફલાવર, વેંગલુ, બીંડા વગેરે શાક કુકરમાં બહુ જ મજાનાં થાય છે. શાકમાં પાણી રેડવું પડતું જ નથી. બટાટા, સુરણુ ને રતાળુ મીઠુ જેવાં ચઢી જાય છે અને પાણી રેડ્યા સિવાય તૈયાર થતાં હોઇ ઘણાં જ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

કુકરથી વખતનો ઘણો બચાવ થાય છે. દાળ દુલ્લાઇ જતી નથી કે ઉભરાઇ જતી નથી અને ભાત દાઝી જતો નથી. આપણે સત્તારના પહોરમાં અનેક કામ હોય છતાં દાળ હલાવવા, ભાત ઓસાવવા કે એના ઉપર ધ્યાન રાખવા બેસવું પડે છે તે એનાથી મટી જાય છે. એકવાર કુકર ચુલે ચઢાવ્યા પછી એક કલાકની અંદર બીજાં કામ કરવાની છુટી મળે છે. ખાસ કરીને નર્સ, શિક્ષિકા, વગેરેના ધંધા કરનાર સ્ત્રીઓ અથવા તો શાળામાં અભ્યાસ કરતી, હાથે રાંધવાની જરૂર પડતી હોય એવી બહેનો માટે તો કુકર એક અજબ આશીર્વાદ સમાન છે. મંદવાડ કે એવા પ્રસંગે કુટુંબનાં નાનાં મોટાં સૌ જ્યારે દરદીની માવજતમાં રોકાયેલાં હોય છે ત્યારે પણ આખા

કુટુંબને જીવનધોષક રસોઇ ઓછામાં ઓછી તકલીફથી બહુ થોડા વખતમાં મેળવવા માટે કુકર ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

કુકરની રસોઇ ઘણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બધીએ ચીંભે વરાળથી થતી હોવાથી એના રસકસ જળવાઇ રહે છે. ભાત ઓસાવવાનો હોતો નથી, તેથી તેનાં તત્વો સચવાઇ રહે છે; અને શાક, મુઠિયાં, વગેરે વરાળથી ચઢતાં હોવાથી સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

અને આ બધા ઉપરાંત એનાથી કાલસાનો ઘણો બચાવ થાય છે. ઓક શગડી પર દાળ ભાત અને શાક, ત્રણે ચીંભે ઓકી સાથે તૈયાર થાય છે.

કુકર વસાવતી વખતે સાદામાં સાદો કુકર પસંદ કરવો કે જેથી તે સહેલાઇથી સાફ થઇ શકે અને કોઇ પણ જગાએ જરા જેટલો મેલ રહેવા ન પામે. એની નળીઓ વગેરે અંદરથી સાફ થઇ શકે એવાં હોવાં જોઇએ. એવા કુકર ન મળે તો અત્રે આપેલી સમજણ મુજબ કોઇ સમજ કંસારા પાસે બનાવી લેવો જોઇએ. મજબુત ટીફીન કેરીઅરમાં થોડો ઘણો ફેરફાર કરીને આ ભતના કુકર સહેલાઇથી બનાવી શકાય છે અને તે સમજદાર કંસારો ખુશીથી કરી આપશે.



રસોડાની વ્યવસ્થા

આપણે આપણું રસોડું જરાબર સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ અને દરેક ચીજ ઠેકાણાસર ગોઠવવી જોઈએ. ચોખા, દાળ, લોટ વગેરેના ડબ્બા, તેમ જ, મસાલાની બરછીઓ કે ડાબલીઓ ઠેકાણે રાખવી જોઈએ. દરરોજ ઉપયોગમાં આવે એટલી ચીજો ધ્યાન રાખીને કાઢવી જોઈએ. જરૂર કરતાં વધારે અનાજ રાંધવા લેવું એ નાહકનો ખર્ચ કરવા જેવું છે.

એ ઉપરાંત રસોઈ કરતી વખતે વારંવાર એકએક ચીજ લેવા ઊઠવાની ટેવ સારી નથી. અનાજ બરાબર સાફસુક કરીને ભરી રાખવું જોઈએ. ધૂરસદને વખતે થાળીમાં ચોખા તેમજ દાળ વીણી કે આટકીને સાફ રાખવાં જોઈએ.

ઘણી વખત ચોખા બરાબર વીણ્યા ન હોય તો તેમાં કાંકરી, તરિયા, ધયળ, કિલ્લાં કે લાલ જીવડાં રહી બચે છે; અને તે ખાતી વખતે થાળીમાં આવે તો ગમે તેવા માણસને

પણ ચોતરી ચડે છે.

દાળ ઉપરનાં ફાતરાં કાઢી ન નાખ્યાં હોય તો ઘણી વખત તે ખરાબ દેખાય છે. ખાસ કરીને પુરણપોળીમાં એવી રીતે રહી ગયેલાં ફાતરાં અણુગમો ઉપજાવે છે.

શાકપાન સમારતી વખતે પણ એવી જ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જહારથી આવેલું શાક હંમેશાં ઘોષને ઠેકાણે મૂકવું જોઈએ. ઘોષા સિવાય એને ઉપયોગમાં ન લેવાની કાળજી રાખવી જોઈએ. કેટલાક શાક કડવાં નીકળે છે, તે સમારતી વખતે ચાખી જોવાં જોઈએ. નહિ તો તૈયાર કરેલું શાક ફેંકી દેવાનો વખત કોઈ વાર આવે.

ભાજી હંમેશાં પુષ્કળ પાણીમાં સારી રીતે ઘોષ નાખવી જોઈએ. જલેચુકે એનાં પાન સાથે માટી કે રેતી વળગેલી હશે, તો ખાતી વખતે કચડ-કચડ બોલશે.

મસાલાનાં ડબ્બાં કે મીઠામરચાનાં લક્ષડિયાં બરાબર સાફ રાખવાં જોઈએ; તેમજ મસાલામાં કંઈક જીવડાં ન પડે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. શાક સમારતીને તેનો કચરો ભરીને નાખી દેવો જોઈએ. સત્તર ચીજો એક સામટી ઉતારીને આડી-અવળી રાખવાને બદલે અથવા ઠંડે ચઢાવવાને બદલે જોઈતી ચીજો ઉતારી, કાઢી લઈ, એ ઠેકાણે મૂકી દેવી જોઈએ. વ્યવસ્થાસર અને કાળજીપૂર્વક કામ કરવાની ટેવ પાડવાથી રસોઈ કરવી એ આનંદનો વિષય નીવડશે.

દૂધ હંમેશાં ગરમ કરીને જ વાપરવું જોઈએ. સવારના દૂધને બપોરે ઉપયોગ કરવો હોય તો એને ઉભરો આવે એટલું ગરમ કરીને રાખી મૂકવાથી એ ફાટી જશે નહિ. વાસણુ બરાબર અજવાળેલાં નહિ હોય અથવા તો તેમાં રાખ, માટી કે જીજી કંઈ ચોટી રહ્યું હશે તો દૂધ ફાટી જશે.

અનાજ અને રસોડાંને ભગતી ચીજો તેમજ વાસણો

જરાબર વ્યવસ્થાસર નક્કી કરેલે ઠેકાણે રાખવાં જોઈએ. એમ કરવાથી જોઈતી ચીજ કે વસ્તુ વગર વિલંબે મળી શકશે, અને નાહકનો ત્રાસ અથવા બગાડ ઝીઝી થશે. અનાજ પોતાના ઘરમાં વરા પ્રમાણે ભર્યું હોય તો તેની કાળજી રાખવી જોઈએ. એ સડી ન જાય કે બટાઇ ન જાય તે પણ જોવું જોઈએ. અનાજના ડબ્બા કે કોઠીનાં દાંકણાં બંધ રાખવાં જોઈએ. એ અપખોલાં કે ઉઘાડાં રહી જાય તો ઉઘરે મનમાનતી ઉભણી કરે અને દાણા સડી જાય.

અનાજ ભરી રાખવા માટે પણ જુદા જુદા ઉપાયો લેવા જોઈએ. મોટે ભાગે જાણુની અંદર પારો નાખી તેનાં થેપલાં બનાવી જાંચે સુકવી રાખ્યાં હોય તો તે એ રીતે ભરી રાખવાના અનાજમાં નાખવાથી તેમાં સડો લાગતો નથી.

ઘઉં, ચોખા, તુવરની દાળ, એ ત્રણેને દિવેલથી મોઢને આ રીતે થેપલાં નાખી સંઘરવામાં આવે તો ઘણું વખત સુધી તે સડતાં નથી. ડાંગરમાં ધુદાં ન થાય તેટલા માટે તેમાં લીમડાનાં પાન નાખવાં જોઈએ. બાજરી ભરી રાખવી હોય તો તેને રાખ ચોળીને રખેળવાથી અને ઉપર રાખનો થર કરવાથી એ બિલકુલ બટાતી કે સડતી નથી. એની અંદર જરા પારો પણ નખાય છે.

એવી જ રીતે ઘણાંખરાં કડોળ પણ રાખમાં રાખવાથી અને વાલને દિવેલથી મોઢ નાખવાથી તેમાં જીવાત પડતી નથી.

તેજના અને મસાલાની ચીજો ભરી રાખવા માટે પણ એવી જ જાતના ઉપાયો લેવા જોઈએ. આખા વરસને માટે મોસમમાં મસાલો ભરી રાખવાની ટેવ પાડવી દિતકારક છે. એનાથી વારે ઘડીએ ચીજો લાવવાનો ત્રાસ ઝીઝી થાય છે, અને પૈસાનો પણ ખચાવ થાય છે.

૭૩-અજમો સાફ કરીને તેની સાથે આખાં મરી ભરી

રાખવાથી તેમાં સડો પડતો નથી, અને લાંબો વખત સુધી જળવાઈ રહે છે. કોલ્ડથી અને પીસ્તામાં લવિંગ રાખવાથી એમાં જીવાત પડતી નથી.

બદામ ચૂનાની ફાકમાં રાખવાથી સડતી કે બોરી થઈ જતી નથી. ખાંડમાં મરચાં તેલથી અથવા દિવેલથી મોઝને રાખવાથી તેમાં ઈયજ પડતી નથી. આમલીમાંથી કચુકા કાઢી મીઠું નાખી એના ગોળા વાળીને બરી રાખવાથી એ લાંબો વખત સુધી સારી રહે છે. કોકમના ફૂલમાંથી ખીજ કાઢી નાખીને રાખવાથી જીવાત પડતી નથી. દળેલી હળદર અને ધાણાજીર ભેજ કે હવા ન લાગે એવી રીતે બરાબર કાચની સારા ઢાંકણવાળી બંધ બરણીમાં રાખવાથી એમાં સડો પેસતો નથી.

એ જ રીતે રસોઈમાં વપરાતાં હંમેશનાં વાસણ અને કોઈ કોઈ વખત ઉપયોગમાં લેવાનાં વાસણો અને સાધનો જુદાં રાખવાં જોઈએ. જે ચીજનો હંમેશાં ઉપયોગ ન હોય તે જ્યારે જોઈએ ત્યારે હાથ લાગે એવી રીતે ડેકાણું રાખવી જોઈએ, અને અવારનવાર તેને સાફ કરવી જોઈએ, કે જેથી જરૂર પડે ત્યારે એને તરત જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

રસોઈનાં વાસણો બરાબર અજવાળવાં જોઈએ, અને તેમાં ખૂણખાંચરે પણ કાળા ડાઘા તેમ જ ઓંઠવાડો ન રહી જાય તેની ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. કલાઈ વગરનાં વાસણોથી કોઈ વખત કાટ ચઢીને ખરાબ પરિણામ આવવા સંભવ છે.

એ જ રીતે ચાનાં વાસણો તેમ જ પ્યાલા અને રકાળી બરાબર સાફ રાખવાં જોઈએ. પ્યાલા-રકાળી પાણીમાં બોળી ઘોષ કાઢવાને બદલે અવારનવાર તેને સાણથી અથવા સોડા-ખારથી ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી ઘોષને હુમડાંથી બરાબર લુછી નાખવાં જોઈએ. એમાં પડેલા ડાઘ રાખથી સાફ

બધ જશે. એ સાફ કરવા માટે અવારનવાર રાખ અથવા 'વીમ' જેવા પાવડરનો ઉપયોગ કરવાથી એકદમ સ્વચ્છ થઇ જશે.

રસોઇ કરતી વખતે બને તેટલી સ્વચ્છતા બળવવી બેઇએ, અને પોતાના કપડાં ન બગડે તેની સંભાળ રાખવી બેઇએ. રોટલી કરતી વખતે ચારે બાજુ અટામણુ ન વેરાય તેમજ વધાર કરતી વખતે છાંટા ન ભિડે તેની કાળજી રાખવી બેઇએ.

જ્યાં ત્યાં તેલનાં ટપકાં અથવા હળદરના ડાઘા કે ગોળના દડકા પડવા ન બેઇએ. રસોડું જેટલું સ્વચ્છ હશે તેટલો જ રસોઇ કરતી વખતે આનંદ આવશે, અને રસોઇ સારી થશે. જે આંખને ન ગમે તે મેનિ બમતું નથી એ હંમેશાં યાદ રાખવું બેઇએ.

સુધડ અને પુવડ એ બે વચ્ચેનો ભેદ રસોડા પર નજર નાખતાં તરત જણાઇ આવશે. જેટલી સ્વચ્છતા વધારે તેટલી સુધડતા વધારે, અને જેટલો ગંદવાડ તેટલું પુવડપણું.

કધીર જેવા અનાજમાંથી કંચન જેવો ખોરાક બનાવતાં આવડવો બેઇએ. એ કરી શકે તે સુધડ.

કંચન જેવા અનાજને કધીર કરીને વાપરે તે અણુધડ કે પુવડ.



ટાકું નં ખાવું

વીસમીસદીના પાકશાસ્ત્રના અભ્યાસીને વિવિધ પ્રકારનાં, શાક, પાક, પકવાન, અથાણાં, મુરગા વગેરે બનાવતાં આવડવું જોઈએ. માતાં માણસો માટે રસોઇ અને કરાળ માટેની ચીજો બનાવતાં શીખવું જોઈએ, તેમ જ એક અથવા અનેક માણસો માટે કરવાની રસોઇનું પ્રમાણ પણ બાલવું જોઈએ. એવી રીતે પ્રમાણ બણ્યા સિવાય રસોઇ કરવાથી કાં તો વધી પડે છે, અથવા ઘટી પડે છે, અને નાહક બગાડ થાય છે; અથવા તો આપણું ખોટું દેખાય છે.

અમારી બાજુમાં ધનુબેન રહેતા હતાં એમને ત્યાં રોજ ને રોજ કે ને કે ખૂટી જતું. બિચારા નથુભાઈ ઘણાં એ કચવાળાં અને ભટે, પણ ધનુબહેનને ટેવ જ પડી ગયેલી તે ખૂટ્યા વિના રહે જ નહિ!

અલગત, એ રીત સારી નથી. એવી જ રીતે રાધિકું

વધ્યા કરે અને પડી રહે એ પણ સારી રીત નથી. એવી રીતે વધેલું ઘણુંને ટાડું ખાવાની ટેવ હોય છે. એ ટેવ પણ સારી નથી. થણી વખત એવી રીતે વધેલું ખાવાનું સ્ત્રીઓને ભાગે આવે છે અને તેઓ મોટે ભાગે ટાડું ખાય છે અને એને અંગે માદમી ભોગવે છે. એવી રીતે ટાડું અને ઢાંકી રાખેલું કેટલીક વખત ઊતરી ભય છે એને એવો ઊતરેલો ખોરાક ખાવાથી ઝેર પણ ચડે છે. એ ઝેરથી કેટલીક વાર મરણ નીપજે છે.

એ મિત્રો એક જ દિવસે જાનરમાંથી આપુસની ફેરી લઈ આવ્યા અને તેમણે પાકવા નાખી. થોડે દિવસે ફેરીઓ પાક પર ચઢી. બેઉને ત્યાં પહેલે દિવસે પાંચ પાંચ ફેરીઓ પાકી. એક જણે એનો તે જ દહાડે નિકાલ કર્યો. બીજાએ ફેરીઓ કાલે ખાઈશું એમ ધારીને રાખી મૂકી. બીજા દિવસ થયો એટલે બીજા પાંચ ફેરીઓ પાકી. પહેલો નંબર તો તેજ દિવસે ખાઈ ગયો. બીજા નંબરને ત્યાં આગલા દહાડાની પાંચ ફેરીઓને ચાંદા પડ્યા હતાં. અને નવી પાંચ ફેરી પાકી હતી, એટલે એણે ચાંદાવાળી પાંચ ફેરીઓ ખાધી, અને સારી ફેરીઓ રહેવા દીધી. ત્રીજો દહાડો ફેરીઓ પાંચ ફેરી પાકી. નંબર એકે તો મોજથી એ ખાઈ લીધી, જ્યારે નંબર બીજાને ત્યાં આગલા દિવસની ફેરીઓને ચાંદા પડેલાં ને પાંચ નવી પાકી હતી. એણે ચાંદાવાળી ફેરીઓ ખાઈ નાખી.

આ રીતે નંબર એકે ફેરીઓ મોજથી ખાધી અને નંબર બીજાએ ચાંદાવાળી ફેરીઓ કટાણે મોટે ખાધી. બેઉ જણા જ્યારે મળ્યા ત્યારે એક બીજાને ફેરીઓ કેવી હતી તે પૂછવા લાગ્યા.

નંબર એકે ફેરીઓ ખૂબ વખાણી અને નંબર બીજાએ અભિપ્રાય આપ્યો કે બધી ફેરીઓ જલદી સડી જતી હતી. તેથી ખાવામાં કે જ મજા ન પડી. ટાડું ખાવાની વાત પણ.

આવી જ મનોદશા પેદા કરે છે. માટે સો વાતની એક વાત એ જ કે ટાઢું ન ખાવું ભેષ્ય છે.

ખાસ કરીને જે અનાજ રાંધ્યા પછી તરત ઊતરી ભય્ય એવું હોય તે કદી એ ટાઢું ન ખાવું. કચ્ચી અને પક્કી રસોઇ, સખડી અને અણસખડીના ભેદ પણ આ જ કારણે ઉભા થયા છે એ સમજી શકાય એવી વાત છે.

બધી રસોઇ આ રીતે જગડી જતી નથી. ખાસ કરીને તળેલી ચીજો, પાકી રસોઇ એટલે લાડુ, પુરી, રોટલા, ભાખરી વગેરે જગડતાં નહીં, અને એ ખાવામાં બાધ નથી. દાળ ભાત કઢી, શાક ભાજી, વગેરે જલદી જગડી ભય્ય છે અને રાતવાસી રહેવાથી ઊતરી ભય્ય છે. માટે એ ઠંડાં હોય તો ખાવાં ન ભેષ્યો. શિયાળામાં તો રસોઇ જલદી નથી ઊતરી જતી, પણ ઉનાળામાં સખત તાપ પડે છે તેવા દહાડામાં સવારે ૧૦ વાગે કાઢેલો રસ સાંજે સાત વાગે કોષક વાર ઊતરી ભય્ય છે. રાતવાસી રહેલો દૂધપાક ઉખાધને જગડી ભય્ય છે. સવારની રાંધેલી દાળ સાંજે ચીકટ થઇ ઊતરી ભય્ય છે, અને વાસ મારે છે. જરા નાક આગળ એ ચીજો ધરી ભેવાથી અને એની ખરાબ વાસ ઉપરથી તથા એમાં આવેલી ચીકાસ ઉપરથી એ ઊતરી ગઇ છે કે કેમ તે સમજી શકાશે. એવી ચીજો ખાવાથી શરીર જગડે એ સહેજે સમજાય એવી વાત છે.



પાકશાસ્ત્રનું શિક્ષણમાં સ્થાન

શાળાઓમાં કન્યાઓ માટે દર અઠાવાડીયે અમુક કલાક રસોઈ શિખવવા માટે રાખવા જોઈએ.

સહશિક્ષણના આ જમાનામાં એ શી રીતે બને ? એમ કોઈ પ્રશ્ન; પણ સીવણના, ચિત્રકામના, ભરતના, તથા વ્યાયામના કલાક સમયપત્રકમાં હોય છે એ જ રીતે કન્યાઓ માટે પાકશાસ્ત્ર માટેના કલાક ફરજિયાત રાખવો જોઈએ. સ્ત્રીઓ બહુ એ આવકારદાયક છે, પણ બહુીને રાંધતાં ન શીખે, એમને રાંધતાં ન આવડે, અથવા એ પ્રત્યે સ્વર્ગ કેળવે એ બધું જ તિરસ્કાર પાત્ર છે. બહુી બહુઈ સ્ત્રીઓને એવી સ્વર્ગ હોય છે ! એ સારું નથી. ઊંચડું આ વિષય એટલો રસિક છે કે એમાં ખ્યાન આપે તો દુઢું બનું કલ્યાણ થાય. રસોઈ સારી અને અડપથી કેમ રાંધી શકાય તે પણ શીખી લેવા જેવું છે. કુકરવાળા પ્રકરણમાં આપણે જોયું તેમ દાળ ભાત શાક અને રોટલી બનાવવાને માત્ર અર્ધાંથી

પોણા કલાકની રસોડામાં હાજરીની જરૂર પડે છે. એટલો વખત તો થણાં થે ટાપટીપમાં કે વાતોમાં જ ગુમાવે છે. એટલે બે કરવા ધારે તો તેઓ એનો સદુપયોગ કરી શકે છે. આપણી શાળાઓના શિક્ષણમાં પાકશાસ્ત્રને સ્થાન હોવું જ બેઠકે. અહીંયાં તો શું પણ ઇંગ્લેંડમાં પણ આ રીતના શિક્ષણને શાળાના અભ્યાસક્રમમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે અને દર અઠવાડીએ અમુક કલાક પાકશાસ્ત્ર શિખવવા માટે જુદા રખાય છે. આપણે ત્યાં પણ કેટલીક ઠંઠા-શાળામાં આ પ્રકારની ગોઠવણ હોય છે ખરી; પણ એના પ્રત્યે ઘટતું ધ્યાન અપાતું નથી. ચીન જેવા દેશમાં પણ પાકશાસ્ત્ર શિખવાને વરસો સુધી શિક્ષણ લેવું પડે છે એ બણીને નવાઇ લાગશે. આપણે ત્યાંની માફક ખલે જનોઈનો તાંતણો નાખ્યો કે પાકશાસ્ત્રી થનારે મહાજનમાં છ વર્ષની કેળવણી લેવી પડે છે અને પદ્ધતિસર અભ્યાસ કરવો પડે છે. તે પછી ચાર વર્ષ કોઈ નિપૂણ પાકશાસ્ત્રીના મદદનીશ તરીકે કામ કરવાનું હોય છે. આ રીતે દસ વર્ષે રસોયાનો ધંધો શરૂ કરી શકે; પણ નિપૂણ પાકશાસ્ત્રી તો બાવીસ વરસના અનુભવે જ થઈ શકે! ચીનાઓ આપણે માનીએ છીએ તેવા એટી નથી પણ એ લોકો ભારે ચાલાક છે.

ચીનનો પાકશાસ્ત્રી કોઈ પણ ચીજનો દુરપયોગ થવા દેતો નથી. એ ગમે તે દેશની રસોઈ ઘટતી સૂચના મળતાં સુંદર રીતે બનાવી શકે છે.

આ હિસાબે નાનપણથી જ શાળામાં રસોઈનું શિક્ષણ અપાતું હોય તો રસોઈ કરવા બાજતની સગ જતી રહે.



મસાલા

આમટીનો મસાલો

હળદર તો. ૪, ચણાની દાળ તો. ૨, મેથી તો. ૨,
ધાણા તો. ૧, જીરું તો. ૧, મરચાં તો. ૦૧, મરી તો. ૧,
લવીંગ તો. ૧, બચકાં નં. ૧, એલચી તો. ૦૧, લખને તડકે
સકવી દરેક ને જુદી જુદી સેકી લેવી અને ખાંડીને ચાળી લેવી.

આ મસાલો ૧૫-૨૦ દહાડા સુધી સારો રહે છે.

કોપરાનો મસાલો

સુકા કોપરાં શે. ૦૧, મરચાં શે. ૦૧, તલ તો. ૫,
મીઠું તો. ૨૧, લખને કોપરાં છીણી નાખવાં અને તેલમાં જરા
લાલ થાય ત્યાં સુધી છીણને સંતળવી. તલ તવીમાં શેકી
લેવા, પછી દળેલાં મરચાં અને મીઠું ઉમેરી મસાલો બરાબર
ખાંડી લેવો અને કાચના વાસણમાં ભરવો.

આ મસાલો દહીં નાખીને ખાત સકાય છે તેમજ લીંચુ

નાખીને પણ ફેટલાક ખાય છે.

ગરમ મસાલો

ધાણા દસ ભાગ, જીરૂ બે ભાગ, લવિંગ એક ભાગ, મોટી એલચી અથવા એલચો એક ભાગ, અને દગડફૂલ એક ભાગ. આ દરેક ચીજો જુદીજુદી શેકી, પછી એકઠી કરવી અને તેને દળી લેવી, અથવા ખાંડી લેવી. જરૂર હોય તો જરા તજ પણ ઉમેરી શકાય.

ગરમ મસાલો : [ખીજી રીત]

લાલમરચાં શે. ૧, ધાણા શે. ૧, તલ શે. ૦૧, શાદજીરૂ તો. ૧૧, હળદર તો. ૧, તમાલપત્ર તો. ૨, મીઠું તો. ૫, દગડફૂલ તો. ૧, જવંત્રી તો. ૧, કોપરૂં શે. ૦૧, લવીંગ તો. ૧, તજ તો. ૧, મરી તો. ૧, હીંગ તો. ૦૧, લેવાં.

શાદજીરા સિવાયની બધી વસ્તુઓ તેલમાં તળી બારીક ખાંડવી. શાદજીરૂ જુદું વાટીને ભેળવવું. આ મસાલો જરાજરા મોં બંધ કરીને કાચની બાટલી કે જરણીમાં ભરી રાખવો.

મોટે ભાગે આ મસાલાનો ઉપયોગ શાકમાં નાખવા માટે કરવામાં આવે છે.

ગરમ મસાલો : [દક્ષિણી દળનો]

ધાણા શેર ૧, મરચાં શે. ૦૧, શાદજીરૂ શે. ૦૧, કોપરૂં શે. ૦૧, લવીંગ તો. ૧, તજ તો. ૧ એલચી તો. ૦૧, જવંત્રી તો. ૦૧, હળદર તો. ૨, બાદીયાન તો. ૦૧, જામફળ નં: ૧, તલ તો. ૨૦, ખસખસ તો. ૧, મરી તો. ૧, હીંગ તો. ૦૧, તમાલપત્ર તો. ૨, દગડફૂલ તો. ૧, વરિયાળી તો. ૧, લસણ તો. ૧૦, અને કાંદા શે. ૦૧, લેવાં.

આ બધી ચીજો તેલમાં છૂટી છૂટી તળવી. કોપરૂંની છીણ કરીને તળવી. તલ શેકી લેવા, બધી ચીજો એકઠી કરી સારી રીતે ખાંડીને કાચની જરણીમાં ભરી લેવી.

ગરમ મસાલો : [પારસી દળનો]

ધાણા શે. ૨, જીરૂ શેર. ૧૧, રાષ્ત્ર તેા. ૧૧, મેથી તેા. ૧૧, તમાલપત્ર તેા. ૧, લવંગ તેા. ૧, તજ તેા. ૧, મરી તેા. ૭, બાદીઆન તેા. ૫, સુકાં મરચાં તેા. ૫, ખસખસ તેા. ૩ લેવાં.

તજ, લવંગ ને મરી સિવાયની બધી વસ્તુઓ તેલમાં તળી નાખવી અને બારીક ખાંડવી. તજ, લવંગ ને મરી જુદાં ખાંડવાં અને મેળવી દેવાં.

ચહાનો મસાલો

તજ તેા. ૧૦, કાળાં મરી તેા. ૩, એલચી તેા. ૫, સુંઠ તેા. ૩, સફેદ મરી તેા. ૩, પીપરીમૂળ તેા. ૧, પાનની જડ તેા. ૧, લેવી.

સારી રીતે સૂકવીને આ મસાલો ઝીણો ખાંડી લેવો.

જીરાણું

સુરત તરફ આ વાપરવાનો રિવાજ છે. મીઠું દસ ભાગ, જીરૂ એક ભાગ, સુંઠ એક ભાગ, સૂકાં મરચાં એક ભાગ, હળદર અરધો ભાગ, અને સૂચળ ૧/૧૦ ભાગ. એ બધાંને થોડો વખત તડકે રાખી દળી કાઢવાં અથવા બારીક ખાંડાવી કાઢવાં.

ધાણાજીરૂ

તૈયાર કરવા માટે દસ ભાગ ધાણા અને બે ભાગ જીરૂ એ બન્નેને જુદાં જુદાં શેકીને દળી નાખવાં અથવા ખાંડી નાખવાં. પછી ચાળીને બંધ મોંની ઢાંકણાવાળી બરછી કે ડાબામાં ભરી રાખવાં.

નાળીચિરતું ખમણું

નાળીચિર ખમણીને એના ખમણમાં મીઠું ભેળવી તડકે સૂકવવું એટલે એ લોટ જેવું સૂકાઈ જશે. તે બરાબર સૂકાઈ એટલે ભરી રાખવું અને એનો દાળ શાકમાં નાખવામાં ઉપયોગ

કરવો. એનો સ્વાદ લીધું કાપડું ખમણીને નાખ્યું હોય તેવો આવશે. લીધું કાપડું વધારે વખત રહી શકતું નથી અને જલદી જગડી જાય છે. જ્યારે આ રીતે ખમણીને સૂકવી રાખેલું કાપડું લાંબા વખત સુધી જગડતું નથી. સિલોનથી આવતા તૈયાર ખમણ કરતાં પણ એ વધારે સારું છે.

મેથકુટ

ચોખા શે. ૦૧, થઉં શે. ૦૧, ચણાની દાળ શે. ૦૧, અડદની દાળ શે. ૦૧, મગની દાળ શે. ૦૧, મઠની દાળ શે. ૦૧ ચોળીની દાળ શે. ૦૧, વટાણાની દાળ શે. ૦૧, ધાણા તો. ૫, તજ તો. ૨૧, લવિંગ તો. ૨૧, મરી તો, ૧, રાઇ તો. ૫, મરચાં તો. ૧૦, હીંગ તો. ૦૧ લેવાં.

જધી જાતની દાળ, થઉં અને ચોખા ધીમે તાપે શેકી નાખવાં. મસાલો તેલમાં શેકી કાઢવો અને બધું ભેગું કરીને દળવું. પછી ચાળીને જરણીમાં ભરી રાખવું.

આ મસાલા ખાતી વખતે મોળું દહીં નાખીને ખવાય છે. ખાતી વખતે પ્રમાણસર મીઠું નાખી લેવું.

આ મસાલો ૨૫-૩૦ દિવસથી વધારે વખત સારો રહેતો નથી.

મેથીની ભાણ

એની મોસમમાં સારી કુણી લદને સૂકવીને એનાં પાન ભરી રાખવાં, અને એનો દાળમાં નાખવામાં ઉપયોગ કરવો. એનાથી દાળ થણી સ્વાદિષ્ટ થશે.

ચ ટણી

આમળાંની ચટણી :

લીલાં આમળાં શેર ૦૧, લઘ એના ઠાળયા કાઢીને વાટવાં.
લીલાં મરચાં તો. ૦૧, મીઠું તો. ૦૧૧, જીરું તો. ૦૧, ખાંડ
તો. ૨. વાટતી વખતે અંદર ગેળવવાં.

કરમદાંની ચટણી :

કરમદાંને ઝીણાં છૂંદી કાઢવાં અને તેમાં કાચમીર, આદુ,
મરચાં, હળદર અને મીઠું વજનસર નાખવાં તથા ગળપણ
માટે થોડી સાકર નાખવી.

કાંદાની ચટણી :

કાંદા શેર ૦૧, ઝીણા સમારી ધીમાં તળી કાઢવા ને ઘી
નીચેથી કાઢવું.

પલાળેલી ચણાની દાળ તો. ૩, ને દરાખ તો. ૧, ધીમાં
તળી કાઢવાં.

આ રીતે તળેલી દાળ કાંદા ને દરાખ સારી રીતે વાટવાં. તેમાં ૭૩ તો. ૧૦, મરચાં તો. ૧, ભેળવી ને ચટણી તૈયાર કરવી. ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવી લેવું.

આ ચટણી લાંબો વખત ચડી શકશે.

કાચી કેરીની ચટણી

કાચી કેરી શે. ૦૧, છોલીને ગોટલી કાઢી નાખવી. કાચ-મીર તો. ૧, લીલાં મરચાં તો. ૦૧, લીલી હળદર તો. ૦૧, મીઠું તો. ૧, ને સારી રીતે વાટવાં ને તેમાં ખાંડ તો. ૨, ભેળવવી. ગળપણુ વધારે બેષએ તો વધારે નાંખવું

કેળાંની ચટણી

કેળાં શે. ૦૧, બાફીને ઐન્દી જાલ કાઢી નાખવી. પલા-જેલી ચણાની દાળ તો. ૨૧, ને આખાં મરચાં તો. ૧ એ બેઉને અઢકચરાં કરી ઘીમાં શેકી કાઢવાં. પછી ત્રણેને મીઠું તો. ૧ નાખી બારીક લસોટી લેવાં. ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવું લેવું. કોકમના ચટણી

પાકાં કોકમ આવે છે તે શે. ૦૧, લઈ તેના ઠગિયા કાઢીને વાટવાં. લીલાં મરચાં તો. ૦૧, મીઠું તો ૦૧, ૭૩ તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૨, વાટતી વખતે અંદર ભેળવવાં.

કેઠાની ચટણી

કેઠાનો ગર કાઢી તેમાં મીઠું, મરચુ, કાચમીર, આદુ, મરચાં પ્રમાણસર લખ બધું ખાંડી નાખવું અને તેમાં ગર જેટલો જ ગોળ નાખવો. કેઠાના ગરમાં ખીયા હોય તો ગરને ચારણીથી છાણી લેવો.

કોથમીરની ચટણી

કોથમીર સમારવી અને લીલાં મરચાં તથા લીલું કાપર ખમણીને ઉમેરવું એમાં લીંબુ નીચોવવાથી તે બે દિવસ સુધી બગડતી નથી.

કોપરાની ચટણી

કોપરં છીણીને સાંતળી કાઢવું. તલ શેકી કાઢવા અને ચણાની દાળ ભીંબવીને સાંતળી કાઢવી. ચણાની દાળ બે ભાગ : કોપરં એક ભાગ અને તેલ એક ભાગ. એમાં પ્રમાણસર હળદર, મરચાં તેમજ મીઠું નાખવાં. થોડી ખાંડ ઉમેરવી, અને એને રાષ્ત્ર તથા હીંગથી વધારી દેવી.

ખજૂરની ચટણી

ખજૂર શે. ૦૧ અને આમલી શે. ૦૧ બેઉમાંથી ખીયા તથા ચચુકા કાઢીને દેવાં.

આદુ શે. ૦૧, કીસમીસ શે. ૦૧, લણસ શે. ૦૧, મરચાંની ભંકી તો. ૫, મીઠું તો. ૧ લેવું.

લસણ અને ખજૂરને સારી રીતે નીસાતરા પર વાટવાં અને એમાં થોડું થોડું પાણી ઉમેરતા જવું એટલે સરખાં વટાશે. લોચા પડતાં થાય એટલે તેમાં આદુ, કીસમીસ, આમલી વગેરે ઉમેરવું અને વાટવું.

બરાબર વાટીને ચટણી તૈયાર કરવી.

તલની ચટણી

તલ તો. ૧૦ ને બરાબર સેકવા અને તેમાં મરચાં તો. ૨૧૧ કોપરાની છીણુ તો. ૫, લસણ તો. ૧ અને મીઠું તો. ૧ મેળવીને ચટણી કરવી.

તુરિયાંની છાલની ચટણી

તુરિયાંની છાલ ઉતારી ઝીણી સમારવી અને તેલમાં સાંતળી કાઢવી. સ્વકું કોપરં છીણીને સાંતળી કાઢવું. તલ શેકી કાઢવા. છાલ બે ભાગ, કોપરં એક ભાગ, તલ એક ભાગ અને પ્રમાણસર મીઠું, હળદર અને ધાણા જીરું તથા મરચાં નાખવાં. પછી રાષ્ત્ર તથા હીંગનો વધાર કરવો.

દરાખની ચટણી

કાળી દરાખ શે. ૦૧, લઘ ખીયા કાઢી નાખવાં.

એને નીશાતરાપર વાટવી અને વાટતી વખતે તેમાં મરી તો. ૧, જર તો. ૦૧૧, મીઠું તો. ૧, ઉમેરવું અને એક લીંબુનો રસ નીચોવવો.

આજ રીતે કીસમીસની ચટણી પણ થાય છે.

પંચામૃત

ખારેક તો. ૧૦ ને ઠંજિયા કાઢીને ખાંડી નાખવી. ભોંય-સીંગ તો. ૫, અને તેલ તો. ૫, શેકી લેવા ને જરા ઘોખરા કરવા. નાળિયેર એકનું ખમણ કરવું.

તેલ તો. ૧૫, માં તથા હીંગ સુકાં મરચાં નં. ૨ નો વધાર કરવો અને ઉપર મુજબ અંદર નાખવું. ગોળ શે. ૦૧, તથા આમલી તો. ૨૧૧, તું આશરે ૦૧ શેર પાણી કરી તેમાં રેડવું અને દ્રાક્ષ શે. ૦૧૧, મીઠું તો. ૨, આદુ મરચાં તો. ૧, અને હળદર તો. ૦૧, નાખવી.

બધું ખરાબર એકઠું કરવું અને બદખદે એટલે ઉતારી લેવું.

આમલીને બદલે કમરખ શે. ૦૧, પણ નાખી શકાય છે.

વધારે રસદાર કરવું હોય તો પાણી થોડું વખતે લેવું

કુદીનાની ચટણી

કુદીનાને ઝીણું સમારી આદુ, લીલાં મરચાં, અને મોઢું પ્રમાણસર લઘ જૂંદી નાખવાં, અને ગળપણ માટે ગોળ અથવા સાકર ઉમેરવી.

ભોંયસીંગની ચટણી

ભોંયસીંગના દાણા શે. ૦૧, તેલમાં તળી કાઢવા. પલાળેલી ચણાની દાળ તો. ૫, તેલમાં તળી કાઢવી. એ એકને વાટી નાખવાં. સુકાં મરચાં તો. ૨, દળેલું મીઠું તો. ૨, હળદર તો. ૦૧, ને હીંગ વા. ૨, એમાં મેળવવી. ખાતી વખતે લીંબુ

નીચેની લેવું.

મીઠા લીમડાની ચટણી

મીઠા લીમડાનાં કુણાં પાન એક ભાગ, કાળી દ્રાક્ષ એક ભાગ, આંબોળિયાં એક ભાગ, અરધા ભાગ તલ અને અરધા ભાગ કાપરં.

તલને શેકી કાઢવાં અને કાપરાને છીણીને સાંતળી કાઢવું. પછી બધી ચીજો ખાંડી તેમાં પ્રમાણસર મીઠું, મરચું અને હળદર નાખવાં.

લસણની ચટણી

ચકું લસણ અઢી ભાગ, મરચાં પાંચ ભાગ, મીઠું એક ભાગ, કાપરં એક ભાગ, તલ એક ભાગ, આંબોળિયાં એક ભાગ, ખાંડ ૮, ભાગ, એ રીતે લેવાં.

તલ અને કાપરં સાંતળી નાખવાં. મીઠું ને લસણ બંને બરાબર ખાંડી નાખવાં અને ખાંડતી વખતે ખીજ બધી ચીજો એની સાથે મેળવી દેવી.



રાયતાં

આમળાંનું રાયતુ

નાનાં આમળાં અથવા વિહાયતી આમળાં શે. ૦૧, લઘુ
તેને પાણીમાં બાણીને ઠંઠિયા કાઢી નાખવા ને છૂંદી કાઢવાં.

દહીં શે. ૦૧૧, મીઠું તો. ૨, વાટેલી રાઈ તો. ૧૧ જરાજર
મેળવીને તેમાં ઉપર મુજબ છૂંદેલાં આમળાં નાખવાં ને ખૂબ
હલાવી લેવું.

કમરખનું રાયતુ

પાકાં કમરખ શે. ૧, લઘુ ઝીણાં સમારવાં. દહીં શે. ૧,
માં મીઠું તો. ૧, નાખી કમરખ નાખવું ને વાટેલી રાઈ તો. ૧,
પાણીમાં ફીણીને ઉમેરવી.

કાકડીનું રાયતુ

કાકડીને ખમણી નાખવી ને પાણી નીચેવી કાઢવું. પછી
તેમાં પ્રમાણસર જીરું, મરચાં, કાચમીર, ને ખમણેલું કેપરું

નાખીને દહીં ઉમેરવું તથા રાષ વાટીને નાખવી.

આ રાયતું બે ત્રણ દિવસ લગી જગડતું નથી, બે કે રોજ તાજું બનાવીને ખાવાનો જ ગુણ છે અને તેજ ઉત્તમ છે.

કાંદાનું રાયતું

કાંદા શે. ૧, ઝીણા સમારવા. દહીં શે. ૧, માં મીકું તો. ૧, વાટેલું જરૂર તો. ૦૧, નાખીને કાંદા નાખવા.

પાકાં કેળાંનું રાયતું

પાકાં કેળાં શે. ૧, લઘુ છાલ કાઢીને ઝીણાં સમારવાં. દહીં શે. ૧, માં મીકું તો. ૧, નાખવું ને કેળાં નાખવાં. વાટેલી રાષ તો. ૧, પાણીમાં શીણવી ને એમાં ઉમેરવી.

કેળના ફૂલનું રાયતું

કેળનું ફૂલ વીણી સાફ કરીને ખૂબ ઝીણું સમારવું. તેમાં પાણી નાખીને બાફવું.

બકાય ઐટલે એને નીચોવી કાઢી બે વખત ચોખ્ખા પાણીથી ધોઈને નીચોવી લેવું અને નીસાતરે વાટી લેવું

દહીં શે. ૦૧, મીકું તો. ૧૧, વાટેલી રાષ તો. ૧ બરાબર મેળવીને તેમાં ઉપર મુજબ વાટેલું ફૂલ નાખવું ને ખૂબ લલાલી લેવું.

કોપરાનું રાયતું

નાજિએર નં. ૧, લઘુ ખમણવું. દહીં શે. ૦૧ માં ખમણ નાખવું ને મીકું તો. ૧, લીલાં મરચાં સમારેલાં તો. ૦૧ આદુ તો. ૦૧, સમારેલું ને રાષ તો. ૧, વાટીને પાણીમાં શીણીને નાખવી. રાત્ર ન નાખવી હોય તો જરૂર તો. ૦૧ વાટીને નાખવું.

કોળાનું રાયતું

કોળું શે. ૧, લઘુ મોટા કકડા કરી બાફી કાઢવું ને પછી છૂંદી લેવું. દહીં શે. ૧, માં મીકું તો. ૧, નાખી કોળું નાખવું. વાટેલી રાષ તો. ૧, પાણીમાં શીણીને એમાં ઉમેરવી.

દરાખનું રાયતું

કીસમીસ (લાલ દરાખ) ને રાતે પલાળી રાખવી અને બીજે દિવસે સવારે એનાં દીપ્તિયાં કાઢી નાખવાં. પછી તેમાં દહીં ઉમેરવું અને મીઠું તથા રાષ નાખવાં.

દુધીનું રાયતું

દુધી છીણીને બાફી નાખવી અને એનું પાણી નીચેવી કાઢવું. પછી તેમાં દહીં નાખવું અને રાષ તથા મીઠું ઉમેરવાં.

પપનસનું રાયતું

પપનસ છોલીને એનાં ગર શે. ૧, લેવો. દહીં શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, વાટેવું ૭૩ તો. ૦૧, લીલાં મરચાં તો. ૦૧ આદુ તો. ૦૧ કાથમીર તો ૦૧, નાખીને પપનસનો ગર ઉમેરવો.

કાચા પપૈયાનું રાયતું

કાચા પપૈયા છીણીને એનું પાણી નીચેવી કાઢવું, દહીં શેર ૧, માં મીઠું તો. ૧ તથા વાટેલી રાષ તો. ૧ નાખીને છીણ ઉમેરવી.

પપૈયાનું રાયતું

પાકેલા પપૈયા બરાબર સમારીને તેમાં દહીં નાખવું તથા મીઠું ને રાષ વાટીને ઉમેરવાં.

માચડનું રાયતું

માચડ શે. ૧ પાણીમાં બાફવી ને એનો ગર કાઢી લેવો. એ વખત ચોખ્ખા પાણીમાં તે ઘોષને નીચેવી લેવો. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તો. ૧ વાટેલી રાષ તો. ૧ પાણીમાં શીણીને દહીંમાં નાખવી ને તેમાં માચડનો ગર ઉમેરી લેવો.

મૂળાનું રાયતું

મૂળાના કંદ શે. ૧ લખ છીણી કાઢવા ને પાણી નીચેવી કાઢવું, દહીં શેર ૧ માં મીઠું તો. ૧ નાખી મૂળા નાખવાને

૭૩ તો. ૦૧ વાટીને નાખવું.

મોગરીનું રાયતું

મોગરી શે. ૧ ઝીણી સમારવી ને મીઠું તો. ૧ નાખી પાણી નીચોવી કાઢવું. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તો. ૦૧ નાખીને મોગરી નાખવી. વાટેલી રાષ તો. ૧ પાણીમાં ફીણીને એમાં ઉમેરવી.

રાયણાનું રાયતું

પાકાં રાયણાં લઈ તેનાં બી કાઢી નાખવાં અને તેમાં પ્રમાણસર દહીં નાખવું તથા રાષ ને મીઠું ઉમેરવાં.

સુરણનું રાયતું

સુરણ શે. ૦૧ બાફી લેવું. દહીં શે. ૧ માં મીઠું તો. ૧ ખાડ તો. ૦૧ નાખીને સુરણનાં નાના કકડા કરીને ઉમેરવું. વાટેલી રાષ તો. ૧ પાણીમાં ફીણીને એમાં ઉમેરવી.



કચુંબર

કાકડીનું કચુંબર

કાકડી શે. ૧, ઊલ્લીને ઝીણી સમારવી ને મીઠું તો. ૧, નાખી એનું પાણી નીચોવી કાઢવું.

લીલાં મરચાં તો. ૦૧, સમારવાં. લીલી હળદર તો. ૦૧, સમારવી. આદુ તો. ૦૧, સમારવું.

તેલ તો. ૧ માં રાષ તો. ૦૧, ને હીંગ વા. ૧ મુકીને આ બધું વઘારી લેવું. ઉતારીને કેપરાનું ખમણ તો. ૨, કાચમીર તો. ૦૧, નાખવાં ને લીંણુ નંગ ૧ નીચોવી લેવું.

કાંદા-કેરીનું કચુંબર :

કાંદા શે. ૦૧, ઝીણી લેવા ને કેરી શે. ૦૧, ઊલ્લીને ઝીણી કાઢવી. એકની ઈણમાં મીઠું તો. ૧, મેળવીને પાણી નીચોવી કાઢવું, ઉપરની રીતે એકની કચુંબર તૈયાર કરવી. મળપણ બેધએ તો ખાંડ તો. ૨ નાખી લેવી.

કાંદા-ટમેટાનું કચુંબર

કાંદા શે. ૦૧, બારીક સમારવા. પાકા ટમેટા શે. ૦૧, ઝીણા સમારવા. મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૦૧, કાપરાનું ખમણું તો. ૨. કાથમીર તો. ૦૧, અને ખાંડ તો. ૦૧, મેળવી દેવાં.

પપૈયાનું કચુંબર

કાચા પપૈયા શે. ૧, છોલીને છીણી મીઠું તો. ૧, નાખી એનું પાણી નીચોવી કાઢવું.

લીલાં મરચાં તો. ૦૧, લીલી હળદર તો. ૦૧, ને આદુ તો. ૦૧, ની લાળી સળીઓ કરી એમાં ઉમેરવી.

તેલ તો. ૧, માં રાષ તો. ૦૧, ને હીંગ વા. ૧, મૂકી એ બધું વધારી દેવું. ઉતારીને કાપરાનું ખમણું તો. ૨, કાથ-મીર તો. ૦૧, નાખવાં ને લીંચુ નં. ૧, નીચોવી દેવું.

મૂળાનું કચુંબર

મૂળાના કંદ શે. ૧, લઘ બારીક સમારવા ને મીઠું તો. ૧, નાખી એનું પાણી નીચોવી કાઢવું. એનું પણ ઉપર જણાવેલી રીતે કચુંબર તૈયાર કરવું.

મોગરીનું કચુંબર

મોગરી શે. ૧, લઘ ઝીણી સમારવી. મીઠું તો. ૧, મેળવી પાણી નીચોવી કાઢવું ને ઉપરની રીતે કચુંબર કરવી.



વડી, પાપડ ને પાપડી

કંકર વડી

ચોખાનો લોટ શે. ૪, ને પાણી શે. ૩, માં મેળવવો, ને મીઠું તો. ૧, ને ખારો તો. ૦૧, નાખીને ઉકાળવો. બરાબર હલાવ્યા કરવું ને તળે ચોટે નહિ એવું ધ્યાન રાખવું. વડી પાડવા જોવો જડો લોટ થાય એટલે ઊતારીને તેમાં તેલ તો. ૧, મેળવવું ને વડીઓ ચૂકવી.

કેથમીરની વડી

કેથમીર શે. ૧, ખૂબ ઝીણી સમારવી. ચણાનો લોટ શે. ૦૧, તેલ તો. ૨, તું મોણ દહને નાખવો. મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, તેલ તો. ૨, હળદર તો. ૦૧ હીંગ વા. ૨, તથા ખપ પૂરતું પાણી નાખીને વડીઓ ચૂકવી.

ચોખાની વડી

ચોખાની દાળ શે. ૧, રાત ઉપર લીંબવી રાખવી અને

ને સવારે નીસાતરા પર વાટી લેવી. તેતેમાં મીઠું તો. ૨, આદુ
મરચાં તો. ૨, કાળાં મરી તો. ૦૧ હળદર તો. ૦૧, ને હીંગ
વા. ૩, નાખી શીણીને વડી ચૂકવી.

લીંડાની વડી

લીંડા શે. ૧, ઝીણા સમારીને છુંદી કાટવા ને ચણાને.
લોટ શે. ૦૧, ને ઘે તોલા તલનું મોણુ દધને નાખવો. મીઠું
તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, તલ તો. ૨, હળદર તો. ૦૧,
હીંગ વા. ૨, અથવા લસણ તો. ૦૧, મેળવીને વડીઓ ચૂકવી.
ભુરા કોળાની વડી

ભુરા કોળાનું છીણુ શે. ૧, ચોળાનીદાળનો લોટ શે. ૦૧,
ને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દધને નાખવો. મીઠું તો. ૧, આદુ
મરચાં તો. ૨, આખા ધાણા તો. ૨, હળદર તો. ૦૧, હીંગ
વાલ ૨, મેળવીને વડીઓ ચૂકવી.

મગની દાળની વડી

મગની દાળ શે. ૧, રાત ઉપર ભીંજવી રાખવી અને
તેને સવારે નીસાતરા પર વાટી લેવી. તેમાં મીઠું તો. ૨, આદુ
મરચાં તો. ૨, કાળાં મરી તો. ૦૧, હળદર તો. ૦૧, ને હીંગ
વા. ૩, નાખીને શીણીને વડી ચૂકવી.

સાણુ ચોખાની વડી

સાણુ ચોખા શે. ૧, પાણી શે. ૪, માં મીઠું તો. ૧, ને
પુલાવેલી ફટકડી તો. ૦૧, છૂંડ તો. ૦૧, તલ તો. ૧, નાખીને
ઉકાળવા. સાણુ ચોખા ઝોગળી બચ ત્યાં સુધી ઉકાળવા ને
જરૂર પડે તો પાણી ઉમેરવું. બહુ ખીર થાય એટલે કેળનાં
પાન ઉપર ચમચાવતી પાતળું પાચરવું.

પાપડ

અડદની દાળ શે. ૫ ઝીણી દળવી. ખારો તો. ૧૦, ને મીઠું
શે. ૦૧, એ ઘેઉને પાણી શે. ૩, માં ઉકાળવાં. અઢીશેર પાણી

રહે એટલે ઉતારીને ઠંડુ પડવા દેવું ને નીતયું પાણી લઈ લેવું. અડદની દાળના ઘોટમાં હીંગ તો. ૩, સફેદ મરી દળેલાં કે વાટેલાં તો. ૧૦, નાખવાં ને ખારાના પાણીથી એને બને તેટલો કઠણ બાંધવો. પછી પથ્થર અથવા લાકડાના બડા પાટિયા પર તેલ ચોપડી એને સારી રીતે કુટવો. કુટાઈને બરાબર નરમ થાય એટલે એને દાઢથી સારી રીતે ટૂંપીને એના વાટા કરવા ને દોરીથી ગુલ્લાં પાડવાં. થાળી પર તેલ ચોપડીને ધ્યાન દઈને ગુલ્લાંના પાપડ વણવા ને તડકે સુકવવા.

પાપડ [બીજી રીત]

મગની દાળ શે. ૩, અડદની દાળ શે. ૨, બેઉને ઝીણી દળવી. ખારા ને મીઠાનું પાણી ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવું ને એજ રીતે ઘોટ બાંધી વાટા કરી ગુલ્લાં પાડી પાપડ વણવા.

પાપડ [ત્રીજી રીત]

મઠની દાળ શે. ૨, અડદની દાળ શે. ૩, બેઉને ઝીણી દળવી. ખારા ને મીઠાનું પાણી ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવું. હીંગ તો. ૩ ને લીલાં મરચાંને તડકે સુકવવાથી સફેદ સુકાં મરચાં થાય છે તે શે. ૦૧, ખાંડીને લેવાં ને ઉપર મુજબ ઘોટ બાંધી વાટા કરી ગુલ્લાં પાડવાં ને પાપડ વણવા.

પાપડ [ચોથી રીત]

ઉપર પ્રમાણે જ પાપડ કરવા પણ એમાં હીંગને બદલે જીરું તો. ૩, જોખરૂં કરીને નાખવું. બાકીની રીત એજ પ્રમાણે. પાપડ [પાંચમી રીત]

અડદની દાળ શેર ૨, વટાણાની દાળ શે. ૧, મઠની દાળ શે. ૦૧, મગની દાળ શે. ૦૧, તુવેરની દાળ શે. ૦૧, વાલની દાળ શે. ૦૧, એ બધાને બારીક દળવી. ખારો અને મીઠું ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરવાં, લાલ મરચાં તો. ૧૫, જીરું જોખરૂં કરીને તો. ૩, નાખીને ઘોટ બાંધવો ને વાટા કરી ગુલ્લાં પાડવાં

ને પાપડ વણવા.

ચોખાની પાપડી

બડા ચોખા (જૂના હોય તેમ સારા) શે. ૫, લઘ ચાર પાંચ વખત ચોખા પાણીમાં ઘોષ કાઢવા. વાંસની ટોપલીમાં લુગડાનો કકડો પાથરી ચોખા કાઢી દેવા ને કપડું ઢાંકી નીતરવા મૂકવા. એ કલાક પછી કારા પડી ગયા હોય તો હાંયામાં પહોળા કરીને કારા કરી દેવા ને પછીથી દળવા. પાણી શે. ૭, માં ખારો તો. ૫, ને મીઠું તો. ૧૦ નાખીને ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે અજમો તો. ૨, મરચાંની ભૂકી તો. ૩, નાખીને ઘોટ ઓરી દેવો. નીચે તાપ ધીમો કરવો ને ઢાંકી દેવું. પાણી ચુસાઇ બચ એટલે વેલણથી સારી રીતે હલાવવું. ગાંઠા પડે નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું. નીચે બરસાડ રાખવી ને ઘોટ ઉપર લુગડાનો કકડો બીનો કરીને ઢાંકવો ને થાળી મૂકી તેના ઉપર કાલસા બરવા. થોડી થોડી વારે હલાવવું કે જ્યાં થોડી ન બચ. જરાબર જકાય એટલે થોડો થોડો ઘોટ થાળીમાં કાઢી ખૂબ મસળવો ને લુવા કરીને પાપડી વણવી ને તડકે સુકવવી. આ ઘોટની સંચામાં અથવા પિત્તળની ચાળણીમાં દાળીને સેવ પાડી શકાય છે.

જવની પાપડી

જવ શે. ૧, પાણીમાં ઘોષને છડવા ને જરાબર સાફ કરી તડકે સુકવીને ઝીણા દળવા. પાણી શે. ૧, માં ખારો તો. ૦૧૧, ને મીઠું તો. ૧૧૧, નાખીને ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે અજમો તો. ૦૧, ને મરચાં તો. ૦૧૧, નાખીને ઘોટ ઓરી દેવો ને ઉપરની રીતે ચઢાવવો ને પાપડી વણવી.

બટાટાની પાપડી

બટાટા શે. ૧, બાફીને હોલવા ને નીસાતરા પર બારીક વાટી કાઢવા. મીઠું તો. ૦૧૧, મરી વાટેલાં તો. ૧, એમાં

ભેળવવાં ને નાના લુવા પાડી અટામણુ હાથ રોટલીની પેટ
પાતળી પાપડી વણુવી ને તડકે સુકવવી. આ પાપડી તળીને
ખવાય છે.

બાજરીની પાપડી

ચોખા શે. ૦૧, ચોખાની પાપડી કરવાની રીતમાં જણાવ્યા
પ્રમાણે ઘોષ દેવા ને દળવા. બાજરી શે. ૦૧૧, ઘોષને લીની
છડવી ને સાફ કરી સુકવીને ઝીણી દળવી. પાણી શે. ૦૧૧,
માં ખારો તો. ૦૧૧, મીઠું તો. ૧૧૧, નાખીને ઉકાળવું. પાણી
ઉકળે ઐટલે અજમે તો. ૦૧, નેમરચાં તો. ૦૧, નાખીને ઘોટ
ઐરી દેવા ને ઉપરની રીતે ચઢાવવા ને પાપડી વણુવી.



અ થાણું

અંબાડાનું અથાણું

અંબાડા રતલ અઢી લાવીને ચાર ચાર કકડા કરવા.

ભરડેલી મેથી રતલ ૦૧, રાષ્ટ્રની દાળ રતલ ૦૧, મરચાં રતલ ૦૧, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા બે, ઓળખાને ૦૧, રતલ તેલનું મોણુ દેવું. ઓળખાને ઓકડું કરીને તેમાં અંબાડાના કકડા ભેળવવા અને બરણીમાં ભરી લેવા. બીજે દિવસે ઓળખું ફાંચે ઓટલું તેલ રેડવું.

કરમદાનું અથાણું

કરમદા રતલ અઢી લેવા, અને નીચે મુજબ મસાલો તૈયાર કરવો અને તેમાં ભેળવવો.

રાષ્ટ્રની દાળ તોલા પાંચ, મેથી રતલ ૦૧, મરચાં રતલ ૦૧, હિંગ તોલા બે, મીઠું રતલ એક, ઓળખાને ૦૧, રતલ તેલનું મોણુ દેવું અને મસાલો તૈયાર કરવો.

કરમદાં મસાલામાં ભેળવીને જરણીમાં ભરવાં. બીજે દિવસે બધું જરાજર ફ્રે એટલું તેલ રેડવું.

કાકડીનાં ખારિયાં

કાકડી મણુ એક લઘને એના કકડા કરવા અને તેમાં મીઠું રતલ એ નાખવું. એ દિવસ કકડા મીઠામાં રહેવા દષ ત્રીજે દિવસે તડકે સૂકવી દેવા. એક દિવસ તડકે નાખી સાંજે અથવા બીજે દિવસે દળેલી રાષ રતલ અર્ધા, હળદર તોલા પાંચ, તેલ રતલ ૦, ગોળ રતલ અઢી, એ બધું સારી રીતે ફીણી તેમાં કકડા ખૂબ રગદોળવા અને જરણીમાં ભરી લેવા.

કાકડી કુંણી લેવાની જરૂર નથી. મોટાં ચીંબડાંનાં ખારિયાં પણ થાય છે, અને તે સારાં અને સરતાં પડે છે.

કેરાંનું અથાણું

કેરાં અથવા કેરડાં રતલ અઢી લઘને તેમાં મીઠું રતલ એક નાખવું અને હળદર તોલા પાંચ નાખવી. એ બધાંને જરણીમાં ભરવાં. બીજે દિવસે ફ્રે એટલે ઠંડુ પાણી રેડવું.

કેરાંનું બીજી જાતનું અથાણું

કેરાં રતલ અઢી લઘ તેમાં પોણા રતલ મીઠું નાખીને જરણીમાં ભરવાં અને એ ફ્રે એટલી જાસ તથા પાણી રેડવાં. ચાર પાંચ દિવસ જરણી અથવા વાસણુ તડકે ચૂકવું. તે પછી કેરાં કાઢીને ચોખ્ખા પાણીથી ધોષ નાખવાં અને કોરાં કરવાં. દિવેલ તોલા પાંચ ને હળદર તોલા અઢીમાં ભેળવી તેમાં કેરાં રગદોળવાં અને જરણીમાં ભરી લેવાં.

કેરીની છીણ

કેરી છોલીને છીણી નાખવી અને એક રતલ છીણમાં મીઠું તોલા પાંચ નાખીને નીચોવી નાખવું. બીજે દિવસે ગોળ અથવા સાકર રતલ એ, અને વાટેલું જરૂર તોલા એક નાખવું, અને જરણીમાં ભરી દષને આકળમાં તથા તડકામાં પંદર

દહાડા મૂકવી. બરણીને બદલે તપેલામાં રાખીને ઉપર કપડું બાંધી લેવાય તો ચાલશે.

કેરીનું બફાણું

બડી જાલની કેરી લખને તેનાં ડીટાંએ દિવેલ થોપડું, અને કેરી ફ્રેંચે એટલા પાણીમાં બાફવા મૂકવી. પાંચ રતલ કેરી હોય તો પાણીમાં અર્ધાં રતલ મીઠું નાખવું, કેરીની જાલ ઢીલી થાય અને ફૂલીને દડા જેવી થાય એટલે તપેલું ઉતારી લેવું ને પાણી ઠંડું પડવા દેવું. રાષ્ટ્ર દળેલી રતલ ૦, તેલ રતલ ૦, અને હળદર તોલા બે બરાબર ફીણવા, અને તેમાં કેરીઓ રગદોળવી, અને બરણીમાં ભરી લેવી. તેમાં બીજે દિવસે પેલું બાફેલું પાણી કેરીઓ ફ્રેંચે એટલું રેડવું.

ગરમરનું અથાણું

ગરમર રતલ અઢી લખને છોલી નાખવી. એને આખી અથવા બપોએ આગળના કકડા કરીને કેરીના ખાટા પાણીમાં ફ્રેંચે એ રીતે નાખવી. મીઠું રતલ એક અને ખાંડેલી રાષ્ટ્ર રતલ ૦, નાખવા અને બરણીમાં ભરી લેવું.

ગુંદાનું અથાણું

મોટાં ગુંદાં રતલ દસ લખને તેના ઠંજિયા કાઢી નાખવા. મીઠું રતલ અર્ધાં લખને ગુંદાંમાં થોડું થોડું ભરવું; અને ગુંદાં બરણીમાં નાખી તેમાં કેરીનું ખાટું પાણી હોય તો તે રેડવું. ખાટું પાણી ન હોય તો કેરીના કકડા રતલ બે ઉપર મૂકવા.

રાષ્ટ્રની દાળ રતલ અર્ધાં, મેથીની દાળ રતલ ૦, મરચાંની ભૂકી રતલ ૦, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા એક, મીઠું રતલ દોઢ, એ બધું એકઠું કરી તેલ રતલ અર્ધાં ગરમ કરી તેમાં એક તોલા હિંગ નાખીને આ મસાલામાં રેડી દેવું. અને મસાલા ઠંડો પડે એટલે ગુંદાંમાં દાળી દાળીને ભરવો, અને ગુંદાં બરણીમાં નાખવાં. કેરીના કકડા પણ મસાલામાં રગદો-

ળીને ઉપર ચૂકવા. ળીને દિવસે એ બધું ફળે એટલું તેલ જર-
ણીમાં રેડવું. ફેરીના કકડા કાઢી નાખવા હોય તો દસ દિવસ
પછી જૂદા કાઢી લેવા.

ગુંદાનું બીજી રીતનું અથાણું

ઉપર મુજબ ગુંદામાં જરવાનો મસાલો તૈયાર કરવો
અને ગુંદા ફેડતાં જવા; ઠંજિયા કાઢતાં જવું, અને ઠંજિયાને
ઠેકાણે મસાલો દાળી દાળીને ભરતાં જવું. ગુંદાં જરણીમાં
નાખવાં અને ઉપર ફેરીના કકડા મસાલામાં રગદોળીને ચૂકવા.
ળીને દિવસે બધું ફળે એટલું તેલ રેડવું.

ટીંડોરાનું અથાણું

અઢી રતલ કુળાં ટીંડોરાં લેવાં અને નીચેથી આખાં રહે
એ રીતે ઉપરથી ચાર ઊભી ચીરી કરી તેમાં મીઠું રતલ ૦, ૧,
ઝીણું વાટીને ભરવું ને જરણીમાં નાખવાં. ળીને દિવસે જહાર
કાઢીને છાયામાં સૂકવવાં.

ફળેલી મેથી રતલ ૦, રાખની દાળ તોલા પાંચ, મરચાં
રતલ ૦, હિંગ તોલો એક, તેલ રતલ ૦, મીઠું રતલ પોણા,
એ બધાંને એકઠાં કરીને એ મસાલો ટીંડોરામાં ભરવો અને
ટીંડોરાં જરણીમાં ભરવાં. ળીને દિવસે ટીંડોરાં ફળે એટલું
તેલ રેડવું.

ઢાળાંનું અથાણું

ઢાળાં સાફ કરીને ઝીણું સમારવાં. મીઠું રતલ એક,
ખાંડેલી રાખ રતલ ૦, તેલ તોલા બે, હજદર તોલા અઢી;
એ બધાંને મેળવીને ફેરીનું ખાટું પાણી રેડીને ખીરા જેવું
બનાવવું અને તેમાં સમારેલાં ઢાળાં રતલ અઢી રગદોળીને
ભરી લેવાં. આ અથાણું લાંબો વખત રહેતું નથી.

પપૈયાનું અથાણું

પપૈયાને ઊભીને એના નાના નાના કકડા કરવા. કકડા

રતલ અઢી અને મીઠું રતલ ૦૧, લખને જરણીમાં ભરવા.
ત્રીજે દિવસે બહાર કાઢીને કકડા તડકે સૂકવવા.

રાષ્ટ્રી દાળ રતલ ૦૧, મેથી દળેલી તોલા પાંચ, મરચાં
રતલ ૦૧, હીંગ તોલા બે ને તેલ રતલ ૦૧, નું મોણુ દેવું અને
ગોળ રતલ સવા નાખીને કકડા નાખવા ને સારી રીતે રંગ-
દોળી જરણીમાં ભરી લેવા.

પાકાં ગુંદાંનું અથાણું

પાકાં ગુંદાં રતલ પાંચ લખને તેના ઠંઠિયા કાઢીને બખ્ખે
કકડા કરવા કેરી રતલ એક લખને છોલીને ગુંદાંના કકડા
જેવડા જ કેરીના પણુ કકડા કરવા. તેલ રતલ ૦૧, ગરમ ચૂકી
તેમાં રાષ્ટ્ર તોલા બે, હિંગ બે આનીભાર અને આખાં મરચાં
નંગ દસનો વધાર કરવો, અને તેમાં ગુંદાં તથા કેરીના કકડા
નાખવા. બક્રાય અને નરમ પડે ત્યાં સુધી શેકાવા દેવા અને
હલાવવા પછી તેમાં ગોળ રતલ બે નાખવો, અને બધું લચકા
પડતું થાય એટલે ઊતારી પાડવું ને ઠંડું પડવા દેવું.

અંગાળી અથાણું

પપૈયા રતલ એક લખને તેની છાલ ઊતારીને ઝીણા ઝીણા
કકડા કરવા. લીલાં મરચાં નવટાંક લખ તેના ઝીણા કકડા
કરવા. અઢી તોલા આદુ છોલી તેના ઝીણા કકડા કરવા. લીલી
હળદર તોલા અઢી છોલી તેના ઝીણા કકડા કરવા. એ બધા
કકડાને મીઠું તોલા પાંચ લગાડવું અને પાણી કાઢી નાખવું.

પછી તેલ તોલા ૫, ગરમ કેરી તેમાં મેથી તોલો ૧,
રાષ્ટ્ર તોલો ૧, તથા હિંગ બે આનીભારનો વધાર કરવો, અને
તેમાં કકડા નાખવા અને તરત જ નીચે ઊતારી લેવા. પછી
તેમાં લીંણુ નંગ ત્રણનો રસ નીચેાવવો.

આ અથાણું બે ત્રણ દિવસ તાજું ખાવાને કામ આવશે.

ખીલાનું અથાણું

નાની નાની ખીલી રતલ એક લેવી અને ૦૧ રતલ મીઠું લેવું. બન્નેને એક જરણીમાં ભરીને એ ફાંચે એટલું પાણી રેડવું. પંદર વીસ દિવસે અથાણું તૈયાર થશે.

બોરનું અથાણું

પાકાં બોર એક રતલ લઈ તેના બપ્પે કકડા કરવા. તેલ તોલા બે લઈ તેમાં મેથી તોલો ૧, રાઈ તોલો ૧, અને મરચાં નાંખે એનો વધાર કરવો અને તેમાં બોર નાખવા. વરાળ વળે અને નરમ થાય એટલે ગોળ રતલ એક નાખવો. મરચાંની ભૂકી તોલો ૧, મીઠું તોલા અઢી, અને હળદર બે આની ભાર નાખવા. બધું જરાજર હલાવવું અને ઘોચા પડતું થાય એટલે ઊતારી લેવું, ને ઠંડુ પડવા દઈ જરણીમાં ભરી લેવું.

બોળ કેરીનું અથાણું

સારી તાજી કેરી લઈને તેને ડીંટ દિવેલ ચોપડવું, અને એક મોટા ગોળામાં માથ તે કરતાં જરા ઓછી ભરવી. કેરીના વજનથી ચોથા ભાગનું મીઠું નાખવું અને કેરીઓ ફાંચે એટલું પાણી રેડવું. અંદર થોડી કાળી માટી અથવા ગોરમટી નાખવી. આ રીતે બોળ કેરી તૈયાર થાય છે, અને જ્યારે બેઠકે ત્યારે આખી કેરી નીકળે છે.

મરચાંનું અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લેવાં. મેથી રતલ અર્ધાં, રાઈ રતલ ૦૧, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા બે, મીઠું રતલ અર્ધાં, સરસિયું રતલ અર્ધાં, એ બધા મસાલો ભેગા કરીને મરચાં ચીરીને તેમાં ભરવો. પછી એ બધાને જરણીમાં ભરવાં અને ફાંચે એટલું સરસિયું રેડવું.

મરચાંનું ખીણ રીતનું અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લઈ તેની ટોચ સહેજ તોડી નાખવી.

મીઠું રતલ પોણા, દળેલી રાઈ રતલ પોણા, ગોળ રતલ દોઢ, તેલ રતલ ૦, એ બધાને બરાબર ફીણવાં. તેમાં મરચાં રમદોળવાં અને બરણીમાં ભરી દેવાં. દર બપોળે દિવસે મરચાં ઉછાળવાં અને ફેરવવાં. એના રસમાં આદુ છોલીને એની ચીરીએ તેમજ હળદર છોલીને તેની ચીરીએ આથવા નાખી શકાય છે.

‘મરચાંનું’ સાદું અથાણું

લીલાં મરચાં રતલ અઢી લખને તેની ટોચ બરા બરા તોડી નાખવી. મીઠું રતલ પોણા, હળદર તોલા પાંચ લખને મરચાં સાથે બરણીમાં ભરવું અને તે સૌ ફાળી બધ એટલો શેરડીનો સરકો રેડવો. એ દિવસમાં અથાણું તૈયાર થઈ જશે. મેથિયાં

કરી શેર દશ, રેસા વગરની લખને તેમાં એક આડો અને એક ઊભો એમ બે કાપા પાડવા અને તેમાં મીઠું શેર બે, દળેલી મેથી શેર અરધો, હીંગ તોલા બે, હળદર શેર ૦, અને મરચાં શેર અરધો તેને એક શેર દિવેલનું મોણુ દખને એ મસાલો દાળી દાળીને ભરવો. ત્રીજે દિવસે એ બધુ ફાળે એટલું તેલ રેડવું.

આજ રીતે રાઈની દાળ શેર અર્ધા અને દળેલી મેથી શેર અરધો નાખીને ઉપર મુજબ જ મેથિયાં કરવામાં આવે છે. મેથબો

કરી છોલીને એની છીણ કરવી. છીણ રતલ દસ હોમ તો અર્ધા રતલ મીઠું છીણમાં નાખીને બે ત્રણ કલાક રહેવા દખને પાણી નીચોવી કાઢવું. પાણી નીચોવી નાખ્યા પછી છીણ બેખી દેવી, અને એના વજન જેટલો ગોળ અને તેથી અર્ધી ખાંડ દેવાં. મોટા તપેલામાં તેલ રતલ એક ગરમ કરવું અને તેમાં ભારિયાં મરચાં નંગ વીસ, મેથી તોલા બે, રાઈ તોલા

એ, તથા હીંગ એ આની ભારનો વધાર કરવો, અને તેમાં છીણ નાખી દબને શેકાવા દેવી. બરાબર હલાવતા જવું અને જરા બકાચ એટલે તેમાં ગોળ અને ખાંડ ઉપર સુબળ નાખી દેવાં, અને બરાબર મેળવી લેવાં. તેમાં મરચાંની ભુકી તોલા પાંચ અને હળદર તોલા અઢી નાખવા. બધું લયકા પડતું થાડું થાય એટલે ઊતારી પાડવું અને ઠરવા દેવું.

રામતી કેરીનું અથાણું

કેરી રતલ દસ લખને તેના આઠ આઠ કકડા કરવા, અને મીઠું રતલ એ લખ તેમાં એ કકડા એ દિવસ સુધી રાખવા. ત્રીજે દિવસે કાઢી લખને તડકે સૂકવવા. એ દિવસ સુધી એ રીતે તડકે સૂકવવા. પછી દળેલી રામ રતલ અર્ધાં લખ તેલ રતલ એકમાં સારી રીતે ડીણવી, તેમજ હળદર નવટાંક અને ગોળ શેર પાંચ મેળવવા, તેમાં કેરીના કકડા સારી રીતે રગ-દોળવા, અને બરણીમાં ભરી લેવા.

લીલાં મરીનું અથાણું

મરીના લુમખા રતલ એક લેવા. મીઠું રતલ ૦, તથા હળદર તોલા એ એ ત્રણેને ભેગાં કરીને બરણીમાં ભરવાં અને તેના ઉપર લીંબુ નંગ પંદરનો રસ કાઢીને રેડવો. એ દિવસ હલાવવું એટલે પૂરતું પાણી થઇ જશે પછી મરીના લુમખા તેમાં ફખાડી રાખવા.

લીંબુનું અથાણું

કાગદી લીંબુ રતલ અઢી લેવાં અને તેની નીચેથી આખું રહે એ રીતે ચાર ચીરીઓ કરવી. મરચાંની ભુકી રતલ ૦, હળદર તોલા પાંચ, મીઠું રતલ પોણા, હિંગ તોલા એ, ગોળ રતલ એક, તેલ રતલ અર્ધાં, એ બધું એકઠું કરી લીંબુમાં ભરવું અને બરણીમાં લીંબુ ભરી તેમાં બીજે દિવસે એ ફેંચે એટલું તેલ રેડવું.

લીંબુનું બીજ રીતનું અથાણું

કાગદી લીંબુ રતલ અઢી લઘ તેના ચાર કકડા કરવા અને મીઠા રતલ અર્ધામાં તેને આથવા. એ દિવસ રાખી ત્રીજે દિવસે તડકે સૂકવવા. તેમાં મરચાંની ભૂકી રતલ ૦૧, હળદર તોલા પાંચ, હિંગ તોલા એ, મીઠું રતલ ૦૧, સેકેલા ધાણા ખાંડેલા રતલ ૦૧, ગોળ રતલ દોઢ, તેલ રતલ અર્ધા એ સૌ બરાબર ભેગું કરી તેમાં લીંબુના કકડાં રગદોળવા અને બરણી-માં ભરી લેવા.

વાંસનું અથાણું

લીલા વાંસ છોલીને તેના બધાં આંગળના કકડા કરવા. કકડા રતલ અઢી લઘ મીઠું રતલ એક અને હળદર તોલા એ, નાખીને બરણીમાં ભરવા, અને કકડા ફાંચે એટલું ઠંડું પાણી રેડવું. પંદર દિવસ પછી એનો ઉપયોગ કરવો. ઉપયોગ કરતી વખતે વાંસ કાઢીને એને મેથીઆ ફેરીનો સંભાર લઘ તેમાં રગદોળવા અને પછી ઉપયોગમાં લેવા.

આ અથાણું બહુ ગરમ છે, માટે બહુ સંભાળીને એનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નાજુક બાંધાની છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ એ ખાવાનો સ્વાદ જતો કરે એ વધુ ઠીક થશે. અને તો માત્ર નવાઈની બીજ તરીકે આ અથાણુંનો પ્રયોગ આપ્યો છે.



મુરખખા

આઠાનો મુરખખો

આઠુ રતલ ઐક લખને તેની ઉપરની છાલ ઊતારી નાખવી અને નાના નાના સરખા કટકા કરવા. ઐ કટકા પાણીમાં અધ-કચરા બાફવા. પછી ચારણીમાં અથવા કપડામાં નાખી પાણી નીતારી નાખવું. ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં થેલા કટકા નાખવા અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. ઐમાં કેસર તોલો ૦૧, ધુંટીને અને ઐલચી તોલો બે વાટીને નાખવાં. આ રીતે આઠાનો મુરખખો તૈયાર થાય છે.

આમળાનો મુરખખો

લીલાં મોટાં આમળાં રતલ ઐક લેવાં અને તેને વાંસના સોભાથી ટોચી નાખવાં અને પાણીથી બાફવાં. બાફવા માટે માટીના અથવા કલાઈ કરેલા વાસણનો ઉપયોગ કરવો. અરધાં બફાય ઐટલે ચારણીમાં અથવા વાંસની ટોપલીમાં કાઢી પાણી

નીતારી નાખવું. ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં આમળાં નાખવાં અને ચાસણી ઘાટી થવા દેવી. પછી તેમાં એલચીં તોલો એક, તથા કેસર તોલો ૦, નાખવાં. આ મુરખો જૂનો થાય તેમ વધારે ગુણુ કરે છે.

ચાદ રાખવું કે આમળાં ટોચવામાં વાંસની સળીનો જ ઉપયોગ કરવો. લોખંડની સોય કે ટાંચણી વતી ન ટોચવાં. વખતે કાટ ચઢી આમળાં ખગડવાનો, અને એ રીતે આરોગ્યને હાનિ પહોંચવાનો સંભવ છે.

કેરીનો મુરખો

મુરખાની કેરી છોલીને તેના સોપારી જેવડા દૂકડા કરવા અને બારી નાખવા. દૂકડાના વજનથી બમણી સાકર લખ તેની ચાસણી કરવી. ચાસણી ત્રણ તારી થાય ત્યારે તેમાં બાફેલા કકડા નાખવા એટલે પાણી છૂટશે. ફરીથી બેતારી ચાસણી થાય એટલે ઉતારી લખને તેમાં કેસર વાટીને અને એલચીં ખાંડીને નાખવી.

કેરીનો મુરખો [ખીજ રીત]

મુરખાની કેરી આવે છે તે અથવા સારી દળદાર કેરી લખ તેને છોલીને છીણી કાઢવી. છીણમાંથી નીકળે તેટલું ખાટું પાણી નીચેવી કાઢવું. પછી છીણને તાજ પાણીમાં બાફી કાઢવી. સાધારણ બફાય અટલે પાણી નીતારી કાઢવું. એક રતલ છીણ હોય તો ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં છીણ નાખવું એટલે પાણી છૂટશે, પછી ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. એલચીં તોલો બે વાટીને અને કેસર તોલો અર્ધાં ધુંટીને નાખવાં. આ રીતે કેરીનો મુરખો તૈયાર થાય છે. કેરીની છીણ કરવાને બદલે એકથી દોઢ રૂપિયા ભારના કકડા કરીને પણ બાફીને એનો મુરખો કરી શકાય છે, અને કોષ કોષ થોડા કકડા અને થોડું છીણ એમ બેઉનો બેગો મુરખો પણ બનાવે છે.

છીલુ કરતાં ફરીના કકડાનો મુરખો કરવો હોય તો થોડી ખાંડ વધુ લેવી પડે છે.

ગુલકંદ

ગુલાબનાં તાબં ખીલેલાં ફૂલ લાવી તેની પાંદડીઓ છૂટી પાડવી. એક કાચની બરણીમાં પાંદડીઓનો થર પાથરવો અને તેના ઉપર દળેલી સાકર પાથરવી. પાંદડીઓના વજન કરતાં ચાર ગણી સાકર લેવી. એકરીતે પાંદડીઓનો થર અને સાકરનો થર ભરીને બરણી ભરાય એટલે એનું ઢાંકણ બરાબર બંધ કરવું. થોડા દિવસ બરણીને તડકામાં રાખવી. બે ત્રણ મહિનામાં ગુલાબની પાંદડીઓ ગળી જશે ને સાકર સાથે મળી જશે અને એકરસ થઈ જશે. પછી તેમાં કેસર-એલચી વગેરે નાખવાં. કેટલાક માણસો ગુલકંદમાં સોનાના વરખ પણ નાખે છે. ગુલકંદ જેમ જૂનો થાય તેમ તે વધારે સારો ગણાય છે.

ચાસણી કરવાની રીત

સાકર અથવા ખાંડ શેર અઢીમાં પાણી શેર અરધા રેડવું અને તેને ઉકાળવું. જરા ગરમ થાય અને સાકર કે ખાંડ ઓગળી બચ એટલે ગાળી નાખવું અને ફરીથી ઉકાળવું, અને તેમાં લીંણ નીચેવાવું અથવા થોડુંક દૂધ નાખવું, એટલે મેલ બધા ઉપર તરી આવશે. મેલને ઝારાથી કાઢી લેવો અને ઉકળવા દેવું. પછી ઝારા પર સહેજ લઇ ઠંડુ થતા દષ ઓગળી પર એકાદ ટીપું લઇને અંગુઠાથી દબાવી બેવું, અને તેમાંથી તાર નીકળે છે કે નહિ તે બેવું. એક તાર નીકળે તો એક તારી, બે તાર નીકળે તો બે તારી, અને ત્રણ તાર નીકળે તો ત્રણ તારી ચાસણી થઇ છે એમ સમજવું.

છુદો

ફરીની છીલુ કરીને તેને સારી રીતે નીચેાવી કાઢવી અને એને ઘરમાં કપડાં પર પહેાળી કરવી. પછી નવટાંક તેલમાં

મરચાં ને રાષ મૂકીને વધાર કરવો. વધારમાં છીણુ નાખી દધને તેને થોડીવાર શેકવી. પછી તેમાં છીણુના વજન બરાબર ખાંડ નાખવી, અને ખાંડેલાં મરી, તજ તથા લવિંગ ખાંડીને આશરે બે તોલા, તેમજ મીઠું તોલા બે નાખવું, અને લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

ખીલીના મુરખો

કુણાં મોટાં ખીલાં લઈ તેના ઉપરની છાલ ઉતારી નાખવી અને તેનાં કાકડીની માફક ગોળ પતીકાં પાડી તેને પાણીમાં બાંધી કાઢવાં અને પાણી નીતારી નાખવું. ખીલીનાં પતીકાં એક રતલ હોય તો ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી કરી તેમાં પતીકાં નાખી ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. આ રીતે ખીલીનો મુરખો તૈયાર થાય છે.

ખીલીનો મુરખો બંધકોષ કરે છે માટે અપચો, અણલું અથવા બંધકોષના દર્દીઓએ એનો વધારે ઉપયોગ ન કરવો. ભૂરા કોળાનો મુરખો

પાકા ભૂરા કોળાની છાલ ઉતારી એને કાપવું. અંદરથી ખી તથા પોચો ગરલ કાઢી નાખવાં અને બાકીના ભાગના બખ્ખે તોલાના આશરેના કકડા કરવા. એ કકડા પાણીમાં અધ-કચરા બાફવા અને કપડામાં અથવા ચાળણીમાં નાખી પાણી નીતારી લેવું. એક રતલ કકડા હોય તો ત્રણ રતલ સાકર લઈ તેની ચાસણી કરવી, અને તેમાં પેલા કકડા મેળવી દેવા અને બરાબર ઘાટી ચાસણી કરી લેવી. ઠંડુ પડે એટલે એલચી તોલા ૨, વાટીને અને કેસર તોલા ૦૧, લુંટીને મેળવવાં. આ રીતે ભૂરા કોળાનો મુરખો તૈયાર થાય છે.

સફરજનનો મુરખો

સારાં તાબં સફરજન લઈ તેની છાલ ઉતારી ગોળ પતીકાં કરવાં. પતીકાં એક રતલ લઈ ત્રણ રતલ સાકરની ચાસણી

કરી તેમાં નાખવી અને ચાસણી ઘાટી કરી દેવી. પછી ઐશ્વર્યી તોલા એ વાટીને અને કેસર તોલો ના ધુંટીને નાખવું. પતીકાને બદલે કટકા હશે તો પણ ચાલશે.

હરડેનો મુરખો

સારી મોટી હરડે લખને તેને દૂધમાં બાફવી. બરાબર નરમ પડે એટલે દૂધમાંથી કાઢી લખ એના નાના નાના કકડા કરવા અને એ કકડા એક રતલ હોય તો ત્રણ રતલ સાકર લખ તેની ચાસણી કરી તેમાં પેલા કકડા નાખવા અને ચાસણી ઘાટી કરી દેવી. કોઈ કોઈ કકડા કરવાને બદલે હરડેનો ઝીણો છોલ કરી છીણુ જેવો કરીને તેનો મુરખો કરે છે.



સામાન્ય રસોઈ

ખાંડવી

ચણાનો જારીક ઘોટ આશરે અર્ધા શેરનો એક વાડકો ભરીને લેવો અને તેમાં મોળીજાશ બે વાડકા નાખવી.

એમાં મીઠું તો. ૦૧૧, લગ્ગર એક આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, મરચાં તો. ૦૧, નાખવાં.

અને ધીમે તાપે ચઢાવવું ને જાડું કરવું.

વચ્ચે તવેતો ઉભો રહે એટલું જાડું થવા દેવું ને ઉતારી લેવું.

ઉનો ઉનો ઘોટ બે થાળીમાં તેલ ચોપડીને પાતળો પાથરવો.

ચાકુવટી ઉભા કાપ ચૂકવા અને વીંટા વાળવા.

તેલ શે. ૦૧, માં રાઈ તો. ૦૧, નો વજાર કરી એ તેલ વીંટા ઉપર રેડી દેવું અને તેના ઉપર કાપરાની છીણ તો. ૩,

અને કોથમીર તો. ૧, નાખવાં.

ખાટીજાશ હોય તો એમાં એક વાડકીએ ત્રણ વાડકી પાણી રેડવું.

ચણાને લોટ ખૂબ ઝીણું લેવો.

ખીચડી

ચોખા શેર એક, તુવેરની દાળ શેર અરધા. ચાર શેર પાણીનું આધણ મૂકી આધણ થાય એટલે દાળ ઘોષને ઓરી દેવી. દાળ જરા ખદખદે એટલે ચોખા ઘોષને ઓરી દેવા.. હળદર તોલો ૦૧ અને મીઠું તોલો ત્રણ નાખવાં.

કોદરીની ખીચડી

સારી છડેલી કોદરી શેર ૦૧૧૧ તુવેરની અથવા મગની દાળ શેર ૦૧. પાણી શેર ૨ માં તુવેરની અથવા મગની દાળ ઓરવી. દાળ ચટવા આવે એટલે કોદરી નાખવી અને મીઠું તો. ૧ તથા હળદર બે આનીભાર નાખવાં. જરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

ઘઉંની ખીચડી

ઘઉંના ફાડા શે. ૦૧૧, મગની દાળ શે. ૦૧, પાણી શે. ૨ માં મગની દાળ તથા ઘઉંના ફાડા ઓરવા ને મીઠું તો. ૧, ને હળદર એક આનીભાર નાખવાં. જરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કોલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

પાપડીના લીલવાની ખીચડી

પાપડીના લીલવા શે. ૦૧ અને ચોખા શે. ૦૧. મગની દાળ શેર ૦૧. તેલ તો. ૫ માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧, તથા મરચાં નં. ૪ નો વધાર કરી તેમાં પાણી શે. ૨ રેડવું ને ઉપર મુજબ ખીચડી કરવી.

ખટાટાની ખીચડી

ખટાટા શે. ૦૧, છોલોને ઝીણું સમારવા, ચોખા શે. ૦૧,

મગની દાળ તો. ૫. તેલ તો. ૫ માં રાધ તો. ૦૧ ને મરચાં નં. ૪ નો વધાર કરવો અને પાણી શે. ૨. રેડુ' ને તેમાં જટાટા, ચોખા ને દાળ નાખવાં. આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, તથા હળદર એક આનીબાર નાખવાં. જરાજર ચઢે એટલે નીચે ઉપર ફાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

આજરીની ખીચડી

જાજરી શે. ૦૧૧, ઘોષને સારી રીતે છડીને છોડાં કાઢી નાખવાં. મગની દાળ શે. ૦૧, ચોખા તો. ૫, ત્રણેને જરાજર ઘોષને પાણી શે. ૨૧, માં ઓરી દેવાં ને મીઠું તો. ૧, તથા હળદર બે આની બાર નાખવાં. જરાજર ચઢે એટલે નીચે ઉપર ફાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

મગની ખીચડી

મગ શે. ૦૧, અને ચોખા શે. ૦૧૧, બેઉને જુદા જુદા ઘોષ લેવા. પાણી શે. ૨૧, માં મગ ઓરવા. મગ ચડવા આવે ત્યારે તેમાં ચોખા ઓરી દેવા અને મીઠું તો. ૧, તથા હળદર બે આની બાર નાખવી ને જરાજર ચઢે એટલે પૂરતી સીઝવા દેવી.

મગની દાળની ખીચડી

મગની દાળ શે. ૦૧, ચોખા શે. ૦૧૧, એ બેઉને ઘોષને પાણી શે. ૨, માં ઓરવા ને મીઠું તો. ૧, હળદર બે આની બાર નાખવાં તથા ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

મગની દાળની ખીચડી [બીજી રીત]

મગની દાળ શે. ૦૧, અને ચોખા શે. ૦૧૧, બેઉને ઘોષ લેવા. ઘી તો. ૫, માં લવીંગ તથા તુજ તો. ૦૧, કાળાં મરી તો. ૦૧, નો વધાર કરી તેમાં ખીચડી નાખવી ને પાણી શે. ૨, રેડુ'. મીઠું તો. ૧, હળદર બે આની બાર ને કુંથું આદુ સમારીને તો. ૦૧, નાખવું. જરાજર ચઢે એટલે ઉતારીને ઢાંકણ ઉપર થોડા ફાલસા મૂકીને સીઝવા દેવી.

લીલા વટાણાની ખીચડી

લીલા વટાણા શે. ૦ા, અને ચોખા શે. ૦ા, તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, તથા મરચાં નં. ૪, નો વધાર કરી તેમાં પાણી શે. ૨, રેડવું ને વટાણા તથા ચોખા નાખવા. આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, અને હળદર એક આની-ભાર નાખવા. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

વાલની સણુંગ દાળની ખીચડી

વાલની સણુંગ દાળ શે. ૦ા, ચોખા શે. ૦ા, તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, તથા મરચાં નં. ૪, નો વધાર કરી પાણી શે. ૨, રેડવું ને તેમાં દાળ તથા ચોખા ઓરવા. આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, તથા હળદર એક આનીભાર નાખવી. બરાબર ચઢે એટલે નીચે ઉપર કાલસા મૂકીને પૂરતી સીઝવા દેવી.

ચોપડાં

ઘઉંનો લોટ શે. ૧, લઘ તેમાં તેલ તો. ૧, તું મોણુ દધ તેને કઠણ બાંધવો અને કુટીને નરમ કરવો. એના લુવા કરી આડણી પર વણવા અને તેના પર ઘી ચોપડી તેના પર ચોખાનું અટામણુ નાખીને વાળી દધ એનો લુવો કરી અટામણુ લઈ ફરીથી બરાબર વણીને તવીપર નાખી ઘી મૂકી શેકવા. ઉથલાવીને એક બાજુ શેકવી અને બદામી રંગનાં થાય એટલે ઉતારી લેવા.

દેબરાં

બાજરીનો લોટ શેર એક, ચણાનો, લોટ શેર ૦ા, અબો તોલો એક, મીઠું તોલો બે, હળદર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ા, તેલ તોલો એક, એ બધું એકઠું કરી એને દહીં અથવા છાસથી મસળીને બાંધવું. દેબરાં હાથ ઉપર અગર લુગડા ઉપર

થાળડીને તેલમાં તળવાં. તેલ બરાબર ગરમ થાય પછીથી દેખરાં મૂકવાં. એ છતાં થે તેલમાં ફીણ ચઢે અને ઉભરાય તો તેમાં ચપટી મીઠું નાખવું એટલે ઉભરો બેસી જશે. દેખરાં એ વખત ફેરવીને લાલાશ પકડે એટલે કાઢી લેવાં. કેટલીક વખત અંદર આદુ-મરચાં અથવા લસણ વાટીને નાખવામાં આવે છે. દેખરાં [ખીજ રીત]

બાજરીનો લોટ શે. ૦ા, ઘઉંનો લોટ શે. ૦ા, અને ચણાનો લોટ શે. ૦ા, લેવો.

આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૩, મીઠું તો. ૧, અજમો તો. ૦ા, તલ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર, એ છુડી મેથીની બાજ બારીક સમારેલી નાખીને લોટ બાંધવો. લોટ બાંધતી વખતે ત્રણ તોલા તેલનું મોણુ દેવું અને લોટ દહીંમાં બાંધવો. ઉપર મુજબ થાળડીને દેખરાં કરી તળી લેવાં.

બાજરીને બદલે જુવારનો લોટ પણ લઈ શકાય.

દેખરાં : [ત્રીજી રીત]

ઉપર મુજબ લોટ તૈયાર કરીને તળવાને બદલે તાવી ઉપર તેલ મૂકીને શેકી લેવાં. આવી રીતે શેકવાનાં દેખરાં હાથને બદલે થાળી ઉપર લુગડું મૂકી થાપી લેવાય છે ને રોટલી જેવાં મોટાં કરાય છે.

તુવેર-ઢોકળી

રસાવાળી તુવેર કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ તુવેર ઓરવી અને મસાલો કરતા પહેલાં તેમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે ઢોકળી તૈયાર કરીને મૂકવી અને તે ચઢે એટલે મસાલો કરવો. દાળ-ઢોકળી

તુવરની દાળ કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ દાળ તૈયાર કરવી અને મસાલો નાખતી વખતે એમાં નીચે પ્રમાણે ઢોકળી તૈયાર કરીને તેમાં નાખવી ને તે ચઢે ત્યારે મસાલો કરવો.

ઢોકળી તૈયાર કરવા માટે ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, ચણાનો લોટ તો. ૫, મીઠું તો. ૦૧, હળદર બે આંબીભાર, મરચાં તો. ૦૧, અજમો તો. ૦૧ ને તેલ તો. ૩ નું મોણુ દેખ લોટ કઠણ બાંધવો. ઈને વણીને અથવા હાથવટી નાની નાની ઢોકળી તૈયાર કરવી.

વાલ-ઢોકળી

વાલ રસાવાળા કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ વાલ ઈરવા અને મસાલો કરતા પહેલાં તેમાં ઉપર મુજબ ઢોકળી તૈયાર કરીને મુકવી અને તે ચંદે ઈટલે મસાલો કરવો.

પાટુડી

ચોખા શે. ૦૧૧, અને ચણાની દાળ શે. ૦૧, બેઉનો કરકરો લોટ દળાવવો.

મોળીઝાશ શે. ૧, માં મીઠું તો. ૧, હળદર ઈક આંબી ભાર આદુ મરચાં તો. ૧, અજમો તો. ૧, સફેદ તલ તો. ૧, નાખવાં અને એ બરાબર ઉકળે ઈટલે ઉપરના લોટને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દેખ એમાં નાખવો અને ઝાસ ચૂસાઈ બચે ઈટલે સરખી રીતે હલાવવો.

નીચે ઉપર કાલસા મુકીને બકાવા દેવો.

પછી ઈને થાળીમાં તેલ ચોપડી ઈક આંગળ જેટલો બડો પાથરવો, અને ઈનાં ચકતાં પાડવાં.

તેલ શે. ૦૧, માં રાઈ તો. ૦૧, નો વધાર કરીને આ ચકતાં વધારી લેવાં.

પાતરાં

ચણાની દાળનો લોટ શેર ઈક, હળદર બે આંબીભાર, અજમો તોલો ઈક, મીઠું તોલો બે, કાપડ ખંભણું તોલો બે, આદુ મરચાં તોલો બે, આમલી તોલો બે, ગોળ તોલો ચાર, ખારો ઈક આંબીભાર, એ બધાંનું બરા બધું ખીર કરવું.

પાતરાં બરાબર લૂછી એની પાછળની બાજુએ ખીરું ચોપડવું અને એના વાટા વાળવા. પાન મોટા હોય તો એકજ પાનનો વાટો વળશે અને નાનાં હોય તો એ ત્રણ પાનનો વાળવો. એ રીતે તૈયાર કરેલા વાટા ચારણીમાં મૂકવા અને તપેલીમાં આધણુ અરધી તપેલી મૂકી; એની ઉપર ચારણી મૂકવી. એને ઢાંકી દધ ચુલે ચઢાવવું. પાણીની વરાળ થઇ કલાકેકમાં બરાબર ચઢી જશે, પછી વાટાને ચાકુથી કાપીને પૈતાં પાડવાં, અને પાશેર તેલમાં અજમા તો. ૧, નાખી વધાર કરવો. કટલીક વખત અજમાને બદલે રાઈ અથવા મેથીનો વધાર કરવામાં આવે છે.

વધારવાને બદલે એ પૈતાંને ભજિયાં અથવા ઢેબરાંની માફક તેલમાં તળવામાં પણ આવે છે. બનતા લગી તળેલાં પાતરાં કરતાં બાફેલા અને વધારેલાં પાતરાં પચવામાં હલકાં હોય છે.

પાતરાં [ખીજ રીત]

તુરિયાં શેર એક છોલી સાફ કરીને લાંબાં સમારવાં. નવટાંક તેલમાં એક આની બાર ખારો અને નવટાંક પાણી નાખીને હલાવવું એટલે દૂધ પાણી થશે. તેમાં તુરિયાંના સારેલા કટકા નાખવા, અને આદુ મરચાં તોલો એક, મીઠું તોલો પોણો, સાકર તોલો અર્ધો અને એક આની બાર હળદર નાખવાં.

પાતરાંના વીંટાના બપ્પે આગળના કટકા કરવા. તુરિયાંનું શાક ખદખદેને વરાળ વળે એટલે તેમાં પાતરાંના કટકા નાખવા-ને ઢાંકી દેવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

આ રીતે તૈયાર કરેલાં પાતરાં વધારે નરમ થાય છે ને ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

આવી જ રીતે તુરિયાંને બદલે દુધી અને પાપડીના લીલ-વામાં પણ પાતરાં મૂકી શકાય છે.

પુડા

મગનો લોટ શેર એક, મીઠું તોલા બે, હળદર તોલા ૦૧, હીંગ એક આનીબાર, આદુ-મરચાં તોલા બે, એ બધાનું ખીરું તૈયાર કરવું અને બે ઠંડાક રહેવા દેવું. પછી તવી બરાબર ગરમ થાય એટલે તેલ ચોપડીને ખીર વાડકીથી પાથરી લેવું. પછી આજુબાજુ તેલ ચૂકવું ને થોડી વારે તવેતાથી પુડા ઉથલાવવો અને બીજી બાજુ શેકાય એટલે ઊતારી લેવો.

આવી જ રીતે ચણાની દાળના લોટના પુડા પણ થાય છે.

પુરી

રોટલીની માફક મોણ નાખીને કઠણ લોટ બાંધવો. લોટ કઠણ હશે તેમ પુરી સારી થશે. લુઆ કરી પુરી વણવી અને ઘીમાં તળવી. થોડી વારે ફેરવવી અને સહેજ લાલાશ પર આવે એટલે કાઢી લેવી. પુરી સારી થઈ હશે તો દડાની માફક પુલશે. ફટલીક વખત પુરી સરખા માપની કરવા માટે વણ્યા પછી એની કિનારી વાડકીથી કાપી નાખે છે! આવી ભતની પુરી ભૂમિતિના વર્તુળ સરખી એકધારી ગોળ બને છે! મોણ-વગરની પુરી તાણી વટે નહિ એવી ચામડા જેવી થાય છે.

કેળાંની પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૧, ને તેલ તો. ૪, નું મોણ દેવું ને પાકા કેળા નં. ૩, થી ૪, સારાં છુંદીને તેનાથી લોટ બાંધવો. જરૂર પડે તો થોડું દૂધ લેવું. લુઆ કરીને પુરી વણીને તળી લેવી. ગળી પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૦૧૧, રવો શે. ૦૧, ને ઘી તો. ૪, નું મોણ દેવું ને ખાંડ શે. ૦૧, નું પાણી કરી તેનાથી કઠણ લોટ બાંધવો ને સારી રીતે ઢુંપીને લુઆ કરીને પુરી વણીને તળવી. ચોખાની પુરી

ચોખાનો લોટ શે. ૧, ને ઘી તો. ૧, નું મોણ દધને

મીઠું તો. ૦૧૧, ને ૭૩ તો. ૦૧, નાખીને ખળખળતા ગરમ પાણીથી તવેતાથી હલાવી લોટ બાંધવો ને નાના લુવા કરી પુરી વણીને તળી લેવી.

ફરસી પુરી

ઘઉંનો લોટ શે. ૦૧૧, ચણનો લોટ શે. ૦૧, ને ઘી તો. ૪, નું મોણુ દેવું ને મીઠું તો. ૧, ૭૩ તો. ૧, મરી તો. ૧, ને હળદર બે આનીભાર નાખીને કઠણુ લોટ બાંધવો અને નાના લુવા કરીને પુરી વણીને તળવી.

ભજ્યાં

ચણાની દાળનો લોટ શેર એક, ધાણાજીરું તોલા એક, હળદર તોલો ૦૧, મીઠું તોલા બે, આખાં મરી તોલો ૦૧, આખા ધાણા તોલો અર્ધા, હીંગ બે આનીભાર, અને ખારો એક આનીભાર એ બધાનું ખીરું તૈયાર કરવું અને તેમાં બટાટાનાં, ગલકાનાં, કેળાનાં, સરણુનાં, કે કાંદાનાં પૈતાં બોળીને ઢેબરાંની માફક તેલમાં તળવાં.

ખીરામાં ઉકળતું તેલ આશરે અર્ધો તોલો નાખવું એટલે ભજ્યાં પોચા થશે.

અજમાનાં પાનનાં ભજ્યાં

અજમાનાં પાન સાફ કરી ઉપર મુજબ ખીરું તૈયાર કરી એના ભજ્યાં કરવાં.

કાંદાનાં ભજ્યાં

કાંદા સમારીને ખીરામાં ભેળવી ઉપર મુજબ બે વખત તળવાયાં કાંદાનાં કડક ભજ્યાં થાય છે.

કેરીનાં ભજ્યાં

આપુસની પાકી કેરીના છોલીને મોટા કકડા કરવા અને ઉપર મુજબ ખીરું તૈયાર કરી એનાં ભજ્યાં કરવાં.

પોષનાં ભજ્યાં

પોષનાં પાન સાફ કરીને લેવાં.

ઉપર મુજબ ખીર કરીને એને બે વખત ઉથલાવીને અર્ધાં કાચાં કાઢી લેવાં. આ રીતે બધાં ભજ્યાં એક વખત અર્ધાં કાચાં કાઢીને ઠંડાં પડવા દેવાં.

પછી ખીજી વખત એને તળવાં અને સારી રીતે તળવા દેવાં એટલે કડક થશે.

મરચાનાં ભજ્યાં

લીલાં મરચાંનાં ડીંટાં કાઢી નાખવાં અને તેમાં ચાકુથી છેદ મૂકવેા.

ઉપર મુજબ ખીર તૈયાર કરી એનાં ભજ્યાં કરવાં.

માઠની ભાજનાં ભજ્યાં

એ પાણી પોષનાં પાનનાં ભજ્યાંની માફક થાય છે.

બે વખત તળીને એ ભજ્યાં કડક કરાય છે.

મેથીની ભાજનાં ભજ્યાં

ચણાનો લોટ તો. ૧૫, ચોખાનો લોટ તો. ૫, ધાણા-જીરું તો. ૦૧, દળદર એક આનીભાર, મીઠું તો. ૧, આખાં મરી તો. ૦૧, ધાણુ તો. ૦૧, દરાખ તો. ૧, હીંગ એક આનીભાર દહીં તો. ૫, ખારો એક ચપટી અને ખાંડ તો. ૧, નાખીને ખીર કરવું અને તેમાં મેથીની ભાજી ઝીણું સમારીને તો. ૧૦, નાખવી.

તેલ કકડે એટલે તો. ૧, એમાં નાખવું.

પછી એના ડગડા મૂકીને ભજ્યાં તળવાં.

ચણાના લોટને બદલે બાજરીનો લોટ પણ આમાં વાપરી શકાય.

રતાણુનાં ભજ્યાં

રતાણુ શે. ૧, ડોલીને એનાં બડાં પૈતાં પાડવાં અને

એને ખારો એક આન્દીભાર અને મીઠું તો. ૧, લગાડીને એ કલાક રહેવા દેવાં.

પછી ઉપર પ્રમાણે ખીર તૈયાર કરી એનાં બળ્યાં કરવાં.

ભાત

એક શેર ચોખા માટે અઢીશેર પાણીનું આધણ મુકવું. આધણ ભરાબર ઊકળે એટલે ચોખા ત્રણ ચાર વખત ઘોષ ભરાબર ચીકાશ જતી રહે ત્યારે એને ઓરી દેવા. પછી જ્યારે ચોખા ભરાબર ચડી જાય ત્યારે નીચે ઊતારી ઉપરના ઢાંકણમાં એ ત્રણ કોલસા મુકવા. નવા ચોખા હોય તો ઓરતી વખતે તેમાં એકાદ ચમચો ઘી નાખવું એટલે ભાત છૂટો થશે. ચોખા જૂના હોય તો ઘણી વખત શેર ત્રણ શેર સુધી પાણી એકઐ.

એક ખીજ પણ રીત છે. તપેલામાં ચોખા ભરી દીધા પછી તેની ઉપર લગભગ ૨ાા, વેઢા ફ્રમે એટલું પાણી અંદર ઉમેરી ભાતનું આધણ મુકવાથી ભાત ભરાબર થઈ રહે છે. ભાતનું ઓસામણ ફેંકી ન દેવું. ભાત એટો જ રાંધવો, ભાતનું ઓસામણ ફેંકી દેવાથી ભાતમાંનાં લગભગ મણાં ખરાં પોષક તત્વોનો નાશ થાય છે, માટે આવી મુખાંઈ કદી ન કરવી એકજો.

કોલ્લી ફલાવરનો ભાત

કોલ્લી ફલાવર શેર ૦ા, લઈ તેને સમારી ને પાણીથી ઘોષ લેવું.

ચોખા શે. ૦ા, સારી રીતે ઘોષ લેવા.

ઘી તો. ૫, માં તબ લવીંગનો વધાર કરવો અને ઢોઢ શેર પાણી વધારી લેવું તેમાં ચોખા ને કોલ્લી ફલાવર નાખી દેવાં.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ા, નાખવાં.

ભરાબર ચઢે એટલે સીંજવા દેવો અને પછી એમાં ખમ-જીણ કાપર તો. ૨, અને કાચમીર તો. ૦ા, નાખવાં.

નાળિયેરના દૂધનો ભાત

ચોખા શેર અર્ધા સારી રીતે ઘાવા.

એક નાળિયેર ખમણીને તેના ખમણને નીચાતરા ઉપર વાટતા જવું. ને કપડાના કટકાથી નીચોવતા જવું. એ રીતે એમાંથી એક શેર જેટલું દૂધ કાઢવું.

એક તપેલીમાં ઘી તોલા બે માં તજ લવીંગનો વધાર કરવો અને તેમાં દૂધ વધારવું ને ઘાથેલા ચોખા ઓરી દેવા.

મીઠું તોલો પોણો, આદુ મરચાં તોલો એક, હળદર એક આનીભાર ને સાકર તોલો અર્ધા એમાં નાખવાં ને ભાત ચઢવા દેવો.

ભાત જરાજર ચઢે એટલે તેમાં સમારેલી કાથમીર તોલો એક નાખવી.

આ રીતે નાળિયેરના દૂધનો ભાત તૈયાર થશે.

નાળિયેરના દૂધનો ભાત [જી.૭ રીત]

ઉપર મુજબ ચોખા શેર અર્ધા ઘાઘ લેવા અને નાળિયેરનું દૂધ શેર એક કાઢવું.

એક તપેલીમાં ઘી તોલા ત્રણમાં તજ લવીંગનો વધાર કરવો અને તેમાં દૂધ વધારવું ને ઘાથેલા ચોખા ઓરવા.

ભાત જરાજર ચઢે એટલે તેમાં ખાંડ દોઢ પાશેર અને કેસર ધુટેલું એક આનીભાર નાખવાં.

આ રીતે ખીરંજ જેવો નાળિયેરના દૂધનો ભાત તૈયાર થશે.
પાપડીના લીલવાનો ભાત

પાપડીના લીલવા શે. ૦૧, લેવા.

ચોખા શે. ૦૧, સારી રીતે ઘાઘ લેવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ મરચાં કે હીંગનો વધાર કરવો અને અઢી શેર પાણી વધારી લેવું. તેમાં ખારો એક આનીભાર નાખવો.

પછી તેમાં પાપડીના લીલવા ઓરવા.

લીલવા ચઢવા આવે એટલે ચોખા ઓરવા.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ા, નાખવાં.

ચટે એટલે સીઝવા દધને ખમણેલું કાપડું તો. ૨, અને કાચમીર તો. ૦ા, નાખવાં.

લીલા. વટાણાનો ભાત

લીલા વટાણા શે. ૦ા, લેવા ને ચોખા શે. ૦ા, ઘાઘ લેવા.

ઘી તો. ૫, માં તજ લવીંગનો વધાર કરવો અને પાણી શેર દોઢ વધારવું તેમાં લીલા વટાણા ને ચોખા નાખવાં.

એમાં મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૧, સાકર તો. ૦ા, નાખવાં.

બરાબર ચટે એટલે સીઝવા દેવો અને પછી એમાં ખમણેલું કાપડું તો. ૨ અને કાચમીર તો. ૦ા, નાખવાં.

મુઠિયાં

ઘઉં અને ચણાની દાળનો ઘોટ શેર એક, મીઠું તોલા એ, દળદર તોલો ૦ા, ધાણાજીર તોલો એક, સાકર તોલો અઘી, મરચાં તોલો ૦ા, મેથીની બાજી ઝીણી સમારેલી શેર એક,—એ બધાંને તેલ તોલા એકનું મોણુ દધ પાણીમાં લોચા પડતું બાંધી એનાં મુઠિયાં વાળવાં, અને તેને પાતરાંની માફક બાંરી કાઢી વધારી લેવાં; અગર તો બજાર્યાની માફક બાફ્યા સિવાય તળી લેવાં.

અળવીના દાંડાના મુઠિયાં

અળવીના પાતરાંના દાંડાની નસો કાઢી ઝીણા સમારીને શે. ૦ા, લેવા. તેમાં મીઠું તો. ૧, નાખીને પાણી નીચેવી કાઢવું. ઘઉંનો ઘોટ તો. ૧૫, ચણાનો ઘોટ તો. ૫, ને તેલ તો. ૪, નું મોણુ દેવું ને તેમાં દાંડા નાખવા. મીઠું તો. ૦ા, મરચાં તો. ૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, અને લીંચુ

નં. ૧ નો રસ, નાખીને લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળીને તળી
લેવાં અથવા ઉપર મુજબ બાણીને વધારી લેવાં.

કાખીનાં મુઠિયાં

કાખી શે. ૦૧, ઝીણી સમારવી અથવા છીણી લેવી.
ઘઉંનો લોટ તો. ૧૫, તથા ચણાનો લોટ તો. ૫, ને તેલ તો.
૪, તું મોણુ દેવું. તેમાં કાખી નાખીને મીઠું તો. ૧, મરચાં
તો. ૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ખટાશ બેષ્ટલી હોય
તો લીંણુ નં. ૧, નો રસ, નાખીને લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળી-
ને તળી લેવાં.

કોલી દલાવરનાં મુઠિયાં

કોલી દલાવર શે. ૦૧, ઝીણું સમારવું. ઘઉંનો લોટ તો.
૧૫, ને ચણાનો લોટ તો. ૫, ને તેલ તો. ૪, તું મોણુ દેવું
તેમાં કોલી દલાવર નાખવું ને મીઠું તો. ૧, ધાણાજીર તો. ૧,
ખાંડ તો. ૧, ખટાશ બેષ્ટલી હોય તો લીંણુ નં. ૧, નો રસ
નાખીને લોટ બાંધીને મુઠિયાં વાળીને તળી લેવાં.

ડોડીનાં ફૂલનાં મુઠિયાં

ડોડીનાં ફૂલ શે. ૦૧, લખને ઝીણું સમારવાં ને ઉપરની
રીત પ્રમાણે એનાં મુઠિયાં વાળીને બાફવા મૂકવાં.

દુધીનાં મુઠિયાં

દુધી છોલીને ઝીણી સમારવી અથવા છીણી લેવી. છીણુ
શે. ૦૧, માં ઘઉંનો લોટ દોઢ પાશેર ચણાનો લોટ તો. ૫,
મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧,
દળદર બે આતીભાર, હોંગ વાલ એક, નાખવાં ને લોટને તેલ
તો. ૪, તું મોણુ દેવું. બધું ભેગવીને લોટ બાંધીને મુઠિયાં
વાળવાં અને તળી લેવાં.

મેથીની ભાજનાં મુઠિયાં

મેથીની ભાજ શે. ૧, ઝીણી સમારવી. ઘઉંનો લોટ શે.

૦૧, ને ચણાનો દોટ શે. ૦૧, ને તેલ તો. ૪ તું મોણુ દેવું ને તેમાં ભાજ નાખી મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧૧૧, ધાણુજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૨, હળદર એ આનીભાર અને હીંગ વાલ એક નાખીને મુઠિયાં વાળવાં ને તળી લેવાં.

લૂણીનાં મુઠિયાં

લૂણીની ભાજ સાફ કરીને શે. ૦૧, લખને ઝીણી સમારવી. ઘઉંનો બડો દોટ શે. ૦૧૧, ને તેલ તો. ૪, તું મોણુ દેવું. મીઠું તો. ૧, હળદર એ આનીભાર મરચાં તો. ૧૧૧, ધાણુજીર તો. ૧ અજમો તો. ૦૧, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને દોટ બાધવો અને મુઠિયાં વાળીને બાફવા મૂકવાં.

રોટલા

રોટલા મોટાં ભાગે બાજરી, જુવાર અથવા મકાઈના થાય છે; પણ બાજરી અને જુવાર વધારે ખવાય છે.

બાજરીના દોટમાં ત્રીજા ભાગનો ઘઉંનો દોટ મેળવી તેના રોટલા બનાવવાથી તે સ્વાદિષ્ટ ને સારા બને છે.

બાજરીનો દોટ સંચે દળાવાથી એનું સત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે.

બાજરી અને જુવારમાં ઘઉંના કરતાં તેલનું પ્રમાણ વધારે છે, એટલે એમાં મોણુની જરૂર પડતી નથી. બાજરીનો દોટ થોડુંથોડું પાણી લખને બરાબર મજાળીને તૈયાર કરીને રોટલો ઘડવો, અને માટીની તવી ઉપર શેકવો. તવી ગરમ થયા પછી પાણીનો છાંટો નાખી બેવો. પાણી ચચણુ એટલે એ પૂરતી ગરમ થઈ છે એમ બણવું. તવી ગરમ થઈ નહિ હશે તો રોટલો ચોટી જશે. થોડીવારે રોટલો ફેરવવો. એ વખત તવીમાં ફેરવી પછી દેવતામાં શેકી પુંલાવી લેવો.

રોટલી

રોટલી મોટે ભાગે ઘઉંની થાય છે. અનાજમાં ઘઉં સર્વનો

રાબ છે. થઈના હાથે દળેલા લોટમાં જીવનતત્વો અને ખનિજ ક્ષાર, એ જન્ને જળવાઈ રહે છે. સંચે દળેલા તથા આટાની મીઠના લોટમાં એ જન્ને ઉપયોગી તત્વો નાશ પામેલાં હોય છે, માટે જનતા લગી હાયદ્રજામણનો લોટ વાપરવાનો વહિવટ રાખવો.

થઉના બારીક લોટમાં શેર નવટાંક તેલનું મોણુ નાખવું. એને કાકીલા પાણીથી કઠણ બાંધવો. બે ઘરમાં બંધકાશ અને અપચાનાં દર્દોથી કાંઈ પીડાતું હોય તો રોટલીમાં તેલને બદલે દિવેલનું મોણુ નાખવાથી ફાયદો થવા સંભવ છે. પછી થોડી-વારે રોટલી કરતી વખતે લોટને પુષ્કળ કસણીને તેમજ ખીજું પાણી ઉમેરીને પોતાને ભેંધએ તેવી ઢીંકી કણુક કરવી અને નાનો લુવા લપ્પને ચોખાના અટામણુથી જરાબર રોટલી વણવી, અને તવી ઉપર શેકવી. બે વખત ફેરવી ત્રીજી વખતે દેવતા પર નાખી લેવી, અને ખંભેરી નાખી થાળીમાં ચૂકી તેના પર ઘી ચોપડવું.

ફેટલીક વખત એક શેર લોટમાંથી ત્રીસ પાંત્રીસ રોટલી વણવામાં આવે છે અને ફેટલીક વખત આઠ દસ પણ વણાય છે. એટલું ધ્યાન રાખવું કે રોટલી જરાબર શેકાવી ભેંધએ.

રોટલી પાતળી કે જડી તૈયાર થાય એ અગત્યની વાત નથી. એ જરાબર શેકાવી ભેંધએ એજ અગત્યની વાત છે. રોટલી જરાબર શેકાયલી હશે તો જડી હશે તો પણ એમાં પૂરતી મીઠાશ માલુમ પડશે.

બે પડી રોટલી

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કણુક બાંધીને એના બે લુવા લેવા. લુવા સહેજ પહોળા કરી એના ઉપર ઘી ચોપડવું અને ઘી ચોપડેલા ભાગ અટામણુમાં બોળવો. એ રીતે અટામણુવાળા એક ભાગ એકઠા કરી એક લુવાનો એક લુવા કરી અટામણુ

લઘ તેની રોટલી વણવી અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે એને શેકવી.

એને દેવતા પર નાખવી નહિ પણ બરાબર શેકાય ને ફેલે એટલે ઉતારી લઘ ખંખેરી ને બે પડ જુદાં કરવાં અને ઘી ચોપડવું.

રસ રોટલી, ડળા રોટલી વગેરેનાં જમણુમાં આવી રોટલી કરાય છે.

આઠ પડી રોટલી

ઉપર જણાવ્યા મુજબ કણેક બાંધીને એના બે લુવા લેવા. લુવા પહોળા કરી એના ઉપર ઘી લગાડી અટામણુમાં ભોળી બેઉ લુવાનો એક લુવો કરવો અને તેને વણીને મોટો કરી તેના ઉપર ઘી ચોપડી અટામણુ ભભરાવી એને ઓવડી વાળવી. એના ઉપર ઘી લગાડી અટામણુ ભભરાવવું અને ફરીથી વાળવી અને ઘી ચોપડી અટામણુ ભભરાવી એનો લુવો કરી દેવો.

એ લુવાની અટામણુ લઘને રોટલી વણવી અને ઉપર મુજબ તવી પર શેકવી અથવા ઘી મુકીને કકડાવી લેવી.

આ રોટલીનાં પડ છૂટાં છૂટાં કરી શકાતાં નથી પણ એક જ રોટલીમાં આઠ પડ થાય છે.

અડદની દાળનાં વડાં

અડદની દાળ રતલ ૧ ત્રણ ગણા પાણીમાં પલાળી રાખવી પછી એને નીસાતરા પર વાટવી. તેમાં આદુ મરચાં તો. ૩, મીઠું તો. ૧૧૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, આખા ધાણા તો. ૧ નાખવા ને એને બે કલાક રહેવા દેવું.

પછીથી એનાં હાથ ઉપર અથવા થાળી પર કપડાનો બીનો કકડો મૂકી થાળડીને વડાં કરવાં ને તેણેમાં તળી લેવાં.

અડદ ને મગની દાળનાં વડાં

અડદની દાળ શે. ૦૧ અને મગની દાળ શે. ૦૧ લઘને જુદી

જુદી પલાળવી અને ખીજે દહાડે નીશાતરા પર જુદી જુદી વાટી લેવી.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૦૧, ખારો એક આનીભાર, હળદર, એક આનીભાર એક દાળ એકઠી કરીને ભેળવવાં.

એક કલાક રહેવા દધને વડાં કરવાં અને તેલમાં તળી લેવાં.

જુવારનાં વડાં

જુવાર શે. ૦૧, ને થઉં શે. ૦૧, એકને ઘોઘને જડી લેવાં ને એને સુકાવા દષ છોડાં કાઢી નાખવાં. એમાં અડદની દાળ શે. ૦૧, નાખીને એને બધુ ભરડવું. વડાં કરવાં હોય તેને આગલે દિવસે રાતે ગરમ પાણીમાં આ લોટમાં તેલ તો. ૫ નું મોણુ દધને પલાળવો ને ખારો એક આનીભાર નાખવો.

ખીજે દિવસે એમાં મીઠું તો. ૧૧૧, હળદર એ આનીભાર, આદુ મરચાં તો. ૪, કાચમીર તો. ૨, ખાંડ તો. ૨, નાખીને ખટાશ ભેધતી હોય તો લીંબુનો રસ નીચોવવો.

એનાં ડબકાની પેઠે વડાં તળવાં.

તુવેરના લીલવાનાં વડાં

તુવેરના લીલવા શે. ૧, લધને બારી કાઢવા. પાણી શે. ૦૧૧, નું આધણુ મૂકી તેમાં ગોળ શે. ૦૧, નાખવો ને મીઠું તો. ૧, નાખવું. ખદખદે એટલે ચોખાનો લોટ શે. ૦૧, નાખીને ઢાંકી દેવું. શ્રોડીવાર પછી હલાવવું અને તેમાં તુવેરના લીલવા ઉમેરવા ને આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, ગરમ મસાલો તો. ૨, કાચમીર તો. ૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૪, નાખવું ને સારી રીતે બધુ મેળવી લેવું. એનાં હાથ ઉપર થડીને નાનાં નાનાં વડાં કરીને વચ્ચે આંગળીથી કાણું પાડવું ને તેલમાં તળવાં. આ વડાં ગરમ ગરમ ખાવાથી બણાં સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

મગની દાળનાં વડાં

મગની દાળ શે. ૦૧, પલાળવી. બીજે દિવસે એ નીસા-
તરા પર વાટી લેવી.

મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૦૧, ખારો
એક આનીભાર, હળદર એક આનીભાર, સુકા ધાણા અઢકચરા
ખાઉલા એક તોસો વાટેલી દાળમાં ભેળવવા.

તે પછી એનાં વડાં કરવા ને તેલમાં તળી લેવાં.

મકાઈનાં વડાં

મકાઈનો ઘોટ શે. ૦૧૧ અને ઘઉંનો ઘોટ શે. ૦૧ લેવો.

આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૩, મીઠું તો. ૧, અજમા
તો. ૦૧ તલ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર લઈને ઘોટ મેળવી
ત્રણ તોલા તેલનું મોણુ દષ એને દહીંમાં બાંધવો અને ત્રણ
કલાક ઘોટ રહેવા દેવો.

તે પછી એનાં દાથ ઉપર નાનાં નાનાં વડાં કરીને તેલમાં
તળી લેવાં.

ભરડાનાં વડાં

ચણાની દાળ શે. ૦૧ ચોખા શે. ૦૧ જુવાર શે. ૦૧ એ
ત્રણેને બડાં ભરડાવવાં.

એને તેલ તો. ૨ નું મોણુ દેવું અને ખારો એક આનીભાર
નાખવો અને સહેજ ઉના પાણીમાં પલાળવું.

બીજે દિવસે એમાં આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧,
ખાંડ તો. ૧, અને દહીં તો. ૫ ઉમેરવું.

પછી એનાં વડાં કરવા અને તેલમાં તળી લેવાં.

ભરડાનાં વડાં : [બીજી રીત]

ચણાની દાળ શે. ૦૧, અડદની દાળ શે. ૦૧, ચોખા શે.
૦૧, અને જુવાર શે. ૦૧, એ ચારેને બડાં ભરડાવવાં.

એને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દેવું અને એક આનીભાર

ખારો નાખીને સહેજ ઉના પાણીમાં પલાળવું.

બીજે દિવસે એમાં આદુ મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, દહીં તો. ૫, અને એક ઝૂડી મેથીની ભાજી ઝીણી સમારીને નાખવી.

પછી એનાં વડાં કરવાં અને તેલમાં તળી લેવાં.

સ્નાતનાં વડાં :

ભાત શે. ૧, માં ચણાનો લોટ શે. ૦૧, ને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દધને નાખવો ને મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૩, હળદર તો. ૦૧, કાથમીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, લેળવવાં ને એનાં ડબકાની પેટે વડાં તળવાં.

હાંડવો

ચણાની દાળ તો. ૫ ચોખા તો. ૫ તુવેરની દાળ તો. ૫ લઉં તો. ૫ જુવાર તો. ૧૦ બાજરી તો. ૧૦ નો ખડો લોટ દળાવવો ને તેલ તો. ૨ નું મોણુ દધ ખારો વાલ ૧ નાખીને બાર કલાક પલાળી રાખવો. ખટાશ બેષ્ટી હોય તો દહીં તો. ૫ નાખવું.

બીજે દિવસે તેમાં મીઠું તો. ૧ આદુ મરચાં તો. ૨, અજમેા તો. ૦૧, તલ તો. ૧ ને હળદર એ આનીબાર નાખવાં ને તપેલીમાં દસ તોલા તેલ મૂકીને આ બધું ભેગું કરેલું રેડી દેવું. ધીમે તાપે ચઢાવવું ને ઉપરની બાજુ પલ્લુ કાઢસા મૂકવા.

હાંડવો [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણેજ કરવો પણ તેમાં દૂધી શે. ૦૧, છીણીને નાખવી. એજ રીતે મેથીની ભાજી, કાંદા, કોખી વગેરેનો હાંડવો ચાય છે.



કઢી, કઠોળ ને દાળ

કઢી

છાશ શેર એક, મીઠું તોલા બે, દળદર બે આનીભાર,
આદુ, મરચાં, કોથમીર, (લીલા ધાણા) ગોળ દરેક તોલો.
અરધો, ચણાની દાળનો લોટ તોલા બે, આ બધું બરાબર
મિશ્ર કરવું. તે પછી તેમાં મીઠા લીમડાનાં બે પાંખડાં નાખવાં;
તેમજ ઘી તો. ૫, માં ૭૩, મેથી અથવા મરચાં નાખી હીંગ
કે લસણનો વધાર કરવો. કઢી સાત ઉભરા આવે ત્યાં સુધી
ઉકાળવી ને ત્યાર પછી ઊતારી લેવી.

ઘણી વખત દહીં ભાંગીને આજ રીતે કઢી કરાય છે.

અગધિયાનાં ફૂલની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં અગધિયાનાં ફૂલ શે.
૦૧. ઝીણાં સમારીને નાખવાં.

કાંદાની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં કાંદા શે. ૦૧, ઝીણું સમારી ઘીમાં સાંતળીને નાખવા.

કેળાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી ને તેમાં કેળાં નંગ એ સમારીને નાખવા.

ગલકાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવીને તેમાં ગલકાં શે. ૦૧, સમારીને ઘી તો. ૧, માં સાંતળીને નાખવા.

ચીલકાંની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં ચીલકાં શે. ૦૧, ઝીણીને નાખવા.

તુવેરના લીલવાની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં તુવેરના લીલવા શે. ૦૧, બાફીને અઢકચરા વાટવા ને તેમાં તલ તો. ૨, શેકી ને વાટીને નાખવા અને એ એક કઢીમાં નાખવાં.

બુંદીની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને તેમાં બુંદી શે. ૦૧ નાખવી. બુંદી પાડવાની રીત ફરસાણના પ્રકરણમાં આપી છે.

ભીંડાની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં ભીંડા શે. ૦૧ ઘીમાં સાંતળીને નાખવા.

મૂળાની કઢી

ઝાશ શે. ૧, માં ચણાનો લોટ તો. ૨૦, મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર એ આનીભાર, ખાંડ તો. ૧ એળવવાં. ઘી તો. ૦૧ માં જીરું તો. ૦૧ ને મેથી તો. ૦૧ નો વધાર કરીને ઝાશ રેડવી ને ઉકળવા દેવું. એમાં મૂળાના કંદ દોઢ પાશેરની

પાતળી લાંબી ચીરીઓ કરીને નાખવી. જરાબર ઉકળે એટલે ઉતારતી વખતે કાચમીર તો. ૧ નાખવી.

મોગરીની કઢી

ઉપર પ્રમાણે કઢી કરવી અને મોગરી શે. ૦૧ ઝીણી સમારીને નાખવી.

સરગવાનાં ફૂલની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં સરગવાનાં ફૂલ શે. ૦૧ વાટીને નાખવાં.

સરગવાની સીંગની કઢી

ઉપર મુજબ કઢી કરવી અને તેમાં સરગવાની સીંગ શે. ૦૧ પાણીમાં બાફીને નાખવી.

ચણા

ચણા શે. ૧, ને પાણી શે. ૩૫, માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨, નાખવો. જરાબર બકાય એટલે મીઠું તો. ૧૫, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર એક આનીબાર અને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં. તેલ તો. ૦૧, માં રાષ તો. ૦૫, ને હીંગ વા. ૧, નાખીને વધાર કરવો. આ ચણા રસાવાળા થાય છે.

ચોળા

ચોળા શે. ૧, ને પાણી શે. ૩, માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨, નાખવો. જરાબર બકાય એટલે મીઠું તો. ૧૫, ખાંડ તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, હળદર એક આનીબાર નાખવાં ને તેલ તો. ૦૧, માં અજમો તો. ૦૫, નાખીને વધાર કરવો. ખાટા ચોળા કરવા હોય તો કોકમ તો. ૨, અને ગોળ તો. ૧, નાખવો. આ ચોળા રસાવાળા થાય છે.

ચોળા [બીજી રીત]

ચોળા શે. ૧, ને બાર કલાક પાણીમાં પલાળવા અને બાર કલાક હુગડાના કકડામાં બાંધી રાખવા એટલે સણુગા

આવી જશે. તેલ તો, ૫, માં અજમેા તો. ૧, નાખીને ચોળક વધારવા ને પાણી શે. ૦૧૧, રેડીને ખારો વા. ૧, નાખવો. જરાજર ચટે એટલે મીઠું તો. ૧૧૧, મરચાં તો. ૧, ધાણા ૭૩ તો. ૧, અને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં.

તુવેર

આખી તુવેર શે. ૧, ને પાણી શે. ૪, માં જાફવા મુકવી. ને ખારો વાલ છે નાખવો.

જરાજર જફાય એટલે મીઠું તો. ૧૧૧, કાકમ તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ગોળ તો. ૩, હળદર એક આનીભાર નાખવાં.

તેલ તો. ૦૧, માં અજમેા તો. ૦૧, નો વધાર કરવો. અને તુવેર વધારવી.

આ તુવેર રસાવાળી થાય છે.

મગ

મગ શે. ૧, ને પાણી શે. ૩, માં જાફવા મુકવા ને ખારો વાલ ૧, નાખવો. જરાજર જફાય એટલે મીઠું તો. ૧૧૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર નાખવાં ને તેલ તો. ૦૧, માં રાષ તો. ૦૧, નાખીને વધાર કરવો. ખાટા મગ કરવા હોય તો જાશ શે. ૦૧, માં ચણાનો લોટ તો. ૧, મેજવીને રેડવી. આ મગ ઢીલા થાય છે.

મગ [ખીજ રીત]

મગ શે. ૧ સવારે પાણીમાં પલાળવા અને સાંજે એની લુગડાના કકડામાં પોટલી બાંધવી. ખીજે દહાડે સણુમા આવી જશે. તેલ તો. ૫ માં રાષ તો. ૦૧ ને હીંગ વા. ૧ નાખીને મગ વધારવા ને પાણી શે. ૦૧૧ રેડીને ખારો વા. ૧ નાખવો. જરાજર ચટે એટલે મીઠું તો. ૧૧૧ મરચાં તો. ૧ ધાણા ૭૩ તો. ૧ અને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં.

મગ [ત્રીજી રીત]

મગ જાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવા. તેલ તો. ૨ માં રાષ્ત્ર તો, ૦૧ ને હીંગ વાલ ૧ નાખીને મગ વધારવા ને પાણી શે. ૦૧૧ રેડીને ખારો વા. ૧ નાખવો. જરાજર ચઢે ઐટલે મીઠું તો. ૧૧૧ મરચાં તો. ૧ ધાણાજીર તો. ૧ અને ખાંડ તો. ૧ નાખવા. આ મગ છુટા થાય છે.

મઠ

મઠ શે. ૧ ને પાણી શે. ૩ માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૧ નાખવો. જરાજર બફાય ઐટલે મીઠું તો. ૧૧૧ આદુ મરચાં તો. ૨ હળદર એક આનીબાર ને ખાંડ તો. ૧ નાખવા ને તેલ તો. ૦૧ માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧ નાખીને વધાર કરવો. ખાટા મઠ કરવા હોય તો જાણ શે. ૦૧ માં ચણાનો લોટ તો. ૧ મેળવીને રેડવી. આ મઠ ઢીલા થાય છે.

મઠ [બીજી રીત]

મઠ શે. ૧ સવારે પાણીમાં પલાળવા અને સંજે એની ઝુગડાના કકડામાં પોટલી ખાંધવી. બીજે દહાડે સણુગાં આવી જશે. તેલ તો. ૫ માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧ ને હીંગ વાલ ૧ નાખીને મઠ વધારવા ને પાણી શે. ૦૧૧ રેડીને ખારો વા. ૧ નાખવો. જરાજર ચઢે ઐટલે મીઠું તો. ૧૧૧ મરચાં તો. ૧ ધાણાજીર તો. ૧ ને ખાંડ તો. ૧ નાખવા.

વટાણા

વટાણા શે. ૧ ને પાણી શે. ૩ માં બાફવા મૂકવા ને ખારો વા. ૨ નાખવો. જરાજર બફાય ઐટલે મીઠું તો. ૧૧૧ આદુ મરચાં તો. ૨ હળદર એક આનીબાર અને ખાંડ તો. ૧ નાખવા. તેલ તો. ૦૧ માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧ નાખીને વધાર કરવો. ખાટા વટાણા કરવા હોય તો કોકમ તો. ૨ અને ગોળ તો. ૧ નાખવો. આ વટાણા રસાવાળા થાય છે.

વાલ

વાલ શે. ૧ ને પાણી શે. ૪ માં બાફવા મુકવા ને ખારો વા. ૨ નાખવો. જરાજર બકાય એટલે મીઠું તો. ૧૧૧ આદુ મરચાં તો. ૨ ખાંડ તો. ૧ હળદર એક આનીભાર નાખવાં ને તેલ તો. ૦૧ માં અજમો તો. ૦૧૧ નાખીને વધાર કરવો. આ વાલ રસાવાળા થાય છે.

વાલ [ખીજી રીત]

વાલ શે. ૧, ને બાર કલાક પાણીમાં પલાળીને ચોવીસ કલાક લુગડાના કકડામાં બાંધી રાખવા એટલે સલુગા આવી જશે. પછી એને પાણીમાં નાખીને એનાં છોડાં હાથથી છોલી કાઢવાં. તેલ તો. ૫, માં અજમો તો. ૧, નાખીને વાલ વધારવા ને પાણી શે. ૧, રેડીને ખારો વાલ ૨, નાખવો. જરાજર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧૧૧, મરચાં તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, કાથ-મીર તો. ૧, ને કાપરાનું ખમણુ તો. ૨, નાખવાં.

અડદની દાળ

અડદની દાળ શે. ૧, ને પાણી શે. ૨, માં ઓરવી ને ખારો વાલ ૧, નાખવો. જરાજર ઓગળે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર એક આની ભાર, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૧, અને કાપરાનું ખમણુ તો. ૨, નાખવાં. હાથ શે. ૦૧, અથવા ખાદુ દહીં શે. ૦૧, ઉમેરવું ને જરાજર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

ચણાની દાળ

ચણાની દાળ શે. ૧, દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૧, માં રાષ તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૧, નાખીને દાળ વધારવી ને પાણી શે. ૦૧, રેડવું અને ખારો વા. ૧, ને મીઠું તો. ૧૧૧, મરચાં તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, હળદર એક આનીભાર નાખવાં. જરાજર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

ચોળાની દાળ

ચોળાની દાળ શે. ૧, દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૧, ને અઝમો તો. ૦ા, નાખીને દાળ વધારવી. પાણી શે. ૦ા, રેડવું ને ખારો વા. ૧, મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં. જરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

દાળ

તુવેરની દાળ માટે શેરે ત્રણ શેર પાણીનું આધણ મૂકી આધણ જરાબર થાય એટલે દાળ ગરમ પાણીથી ઘોષને ઓરી દેવી. સહેજ ખારો નાખવો, પછી જ્યારે દાળ જરાબર ઓગળી જાય ત્યારે તેમાં નીચે પ્રમાણે મસાલો નાખવો. મીઠું તોલો બે હજાર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાદરં તોલો એક, કોકમ તોલો બે, ગોળ તોલો બે, મેથીની સુકી ભાજી તોલો ૦ા, અંદર નાખવા; અને જોષતું પાણી ઉમેરવું. લીલી કાચમીર, આદુ-મરચાં તથા ખમણેલું કોપરં નાખવાથી દાળ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

એ જઘાંને ઉકળવા દેવું. એમાં ત્રણ ઉભરા આવે એટલે ઉતારીને ઘી અગર તેલ તોલો એક, રાષ તોલો અરધો, મરચાં નંગ પાંચ, અને હીંગ એક આનીભારનો વધાર કરવો.

આ ઉપરાંત થણી વખત દાળમાં કોકમના પુલ, મગફળીના દાણા ને ખારેકના કકડા અથવા કાજુ પણ નાખવામાં આવે છે.

કોષ કોષ વાર સુરણ, ગલકાં, કારેલાં, પાકાં કંટોલાં, વેંમણ, કાચી કેરી, શકરિયાં, કડાનાં ફૂલ, સરગવાના ફૂલ, સરગવાની સ્ટીંગ, કોળ, કેળાં એ જઘાંમાંથી કોષ પણ એકાદ ચીજ દાળમાં નાખી શકાય છે.

એ રીતે જેમ જને તેમ દાળ વધારે રચીકર થાય તે રીતે જનાવવી.

મગની દાળ

મગની દાળ શે. ૧, લપને દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૨, માં રાઈ તો. ૦ા, અને મરચાં નં. ૪, નો વધાર કરીને દાળ નાખવી ને પાણી શે. ૦ા, રેડી ખારો વાલ ૧, નાખવો. જરાજર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર એ આનીભાર મરચાં તો. ૧, અને ખાંડ તો. ૦ા, નાખીને ઉતારી લેવી.

મગની દાળ [ખીજ રીત]

મગની દાળ શે. ૧, ઘોષને પાણી શે. ૨ માં ઓરી દેવી ને ખારો વાલ ૧, નાખવો. જરાજર ઓખળે એટલે મીઠું તો. ૧ા, હળદર એક આનીભાર, આદુ મરચાં તો. ૨, ખાંડ તો. ૧, કેપરાતું ખમણુ તો. ૨, કાચમીર તો. ૧, નાખવાં ને તેલ તો. ૦ા, માં રાઈ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૧, નો વધાર કરવો. આ દાળ દીલ્હી થાય છે. ને ભાત સાથે ખાઈ શકાય છે.

મઠની દાળ

મઠની દાળ શે. ૧, દોઢ કલાક પાણીમાં પલાળવી. તેલ તો. ૧, માં જીરું તો. ૦ા, મૂકીને દાળ વધારવી. પાણી શે. ૦ા, રેડીને ખારો વાલ ૧, મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૧, ને ધાણા જીરું તો. ૧, નાખવાં. જરાજર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.

વાલની દાળ

વાલની દાળ શે. ૧, પાણીમાં દોઢ કલાક પલાળી રાખવી. તેલ તો. ૧ માં અજમા તો. ૦ા, નાખીને દાળ વધારવી ને પાણી શે. ૦ા, રેડવું ને ખારો વાલ ૧, મીઠું તો. ૧ા, મરચાં તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ને હળદર એક આનીભાર નાખવાં. જરાજર ચઢે એટલે ઉતારી લેવી.



શાકભાજી

શાક કરવાની મુખ્ય ત્રણ રીત છે. સંભારિયાં અથવા દુધેન્જિયાં, તળેણુ અથવા કોર અને બાફેલું અથવા રસાવાળું. કેટલાંક શાકમાં એક બીજાની મેળવણી થાય છે.

ભાજી બે પ્રકારની થાય છે. રસાવાળી ને રસાવગરની. અળવી

અળવી શે. ૧, લઈ પાણીમાં બાફવી ને છોડાં કાઢીને સમારવી. તેલ તો. ૩, માં રાંધતો. ૦૧, હીંગવાલ ૦૧, મૂકીને અળવી વધારવી ને પાણી શે. ૦૧, રેડડું ને મીઠું તો. ૧, રળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, કેકમનાં ફલ તો. ૧, પાણી ૭૩ તો. ૧, ગોળ તો. ૨, નાખવાં ને બેષએ તેવું શાક કરી લેવું.

કંઠોલાં

કંઠોલાં શે. ૧, લઈ તેને સમારવાં.

તેલ તો. ૭, માં મેથી તો. ૦ા, અથવા રાષ્ત્ર તો. ૦ા, નો વધાર કરવો અને કંટોલાં તથા મીડું તો. ૧, નાખવું ને ધીમે તાપે ખરું થવા દેવું.

જરાજર ચઢે ને ખર થાય એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો ૦ા, ને ધાણુજીર તો. ૧, નાખી દલાવીને ઉતારી લેવું.

કંટોલાં [ખીજી રીત]

કંટોલાં શે. ૧, સમારવાં. તેલ તો. ૫, માં રાષ્ત્ર તો. ૦ા, અને હીંગ વાલ ૦ા, ભારનો વધાર કરવો અને કંટોલાં ઘોષને નાખવાં તથા મીડું તો. ૧, હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણુજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ા, નાખી ઉજાળીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. આ શાક સાધારણુ રસાવાળુ રહે એટલે ઉતારી લેવું. કંટોલાં [મેથીવાળાં]

કંટોલાં શે. ૧, સમારવા ને મેથી તો. ૨, રાત ઉપર અથવા છ કલાક અગાઉ પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં રાષ્ત્ર તો. ૦ા, અને હીંગ વાલ ૦ા, ભારનો વધાર કરવો અને કંટોલાં ઘોષને નાખવાં તથા ઉપર મુજબ મસાલો નાખી ઉજાળીને તેમાં પલાળેલી મેથી નાખવી ને ધીમા તાપે શાક ચઢવા દેવું.

કાકડી

કાકડી શે. ૧ ઊલ્લીને સમારવી. તેલ તો. ૩ માં જીરૂ તો. ૦ા મૂકી કાકડી વધારવી ને પાણી તો. ૫ ને મીડું તો. ૧ નાખવું. જરાજર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ા ધાણુજીર તો. ૧ ગોળ તો. ૨ કોકમનાં ફૂલ તો. ૧ કોપરાનું ખમણુ તો. ૧ ને કોપમીર તો. ૦ા નાખવાં.

કારેલાં

કારેલાં શે. ૧ લખ એને સમારીને ગોળ પૈતાં કરવાં અને તેમાં મીડું તો. ૧ નાખી ચોળીને પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તો. ૭ માં મેથી તો. ૦ા મૂકીને કારેલાં વધારી
ખારો વાલ ૦ા ભાર નાખવો ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

ખરાં થાય એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ા ધાણા
૭૩ તો, ૨ ગોળ તો. ૨ નાખીને એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.
વાડ કારેલાં

વાડ કારેલાં શે. ૧ લખ એને સમારવાં ને મીઠું તો. ૧
નાખી નીચોવીને પાણી કાઢી નાખવું. એનું શાક પણ ઉપર
જણાવેલી ત્રણ રીતે થઈ શકે છે તેમજ કારેલાં બટાટા, કારેલાં
કાંદા અને બીંડા કારેલાંમાં બતાવેલી રીતે પણ થાય છે.

કારેલાં કાંદા

કારેલાં શે. ૧, લખ તેને સમારીને મીઠું તો. ૧, નાખી
નીચોવીને પાણી કાઢી નાખવું. કાંદા શે. ૦ા, લખને ઝીણા
સમારવાં.

તેલ તો. ૭, માં મેથી તો. ૦ા, નાખી વધાર કરી તેમાં
કારેલાં તથા કાંદા નાખવા ને મીઠું તો. ૦ા, તથા ખારો
વાલ ૦ા, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે તેમાં હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા,
ધાણા ૭૩ તો. ૨, અને ખાંડ તો. ૦ા, નાખીને ઉતારી લેવું.
કારેલાં સંભારિયાં

કારેલાં શે. ૧, લેવાં. નાનાં હોય તો આખાં ને મોટાં
હોય તો બે કપડા કરી તેમાં બાંધેલાં ચીરો મૂકવો.

મીઠું તો. ૧ા, ધાણા ૭૩ તો. ૨, હળદર તો. ૦ા,
મરચાં તો. ૦ા, ખારો વાલ ૦ા, ભાર, કોપરાનું ખમણ તો.
૨, ખાંડ તો. ૨, એ બધાને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દઢ મસાલો
તૈયાર કરી કારેલાંમાં ભરવો.

તેલ તો. ૭, માં મસાલો ભરેલાં કારેલાં મૂકવાં ને ધીમે
તાપે ચઢવા દેવાં. જરૂર પડે તો તપેથી ઉપર થાળી મૂકી

ચાળીમાં પાણી રેડવું.

આ મસાલામાં ચણાનો લોટ તો. ૨, ઉમેરવો હોય તો ઉમેરી શકાય છે. એ ઉમેર્યો હોય તો શાક ચોટી ન બન્ય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

કારેલાં વેસણ

કારેલાં શે. ૧, લઘ તેના બે ફાયરા કરી બજબે આગળના કકડા કરવા ને એને અર્ધાં શેર પાણીમાં મીકું તો. ૧, ખારો વાલ ૦ા, ભાર નાખીને બાફવા ને દબાવીને પાણી કાઢી નાખવું.

ચણાનો લોટ તો. ૪, ધાણાજીર તો. ૨, મીકું તો. ૦ા, દળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ખાંડ તો. ૦ા, કેાપરાનું ખમણુ તો. ૨, એ બધાંને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દેવું ને મસાલો તૈયાર કરવો.

તેલ તો. ૭, માં મેથી તો. ૦ા નો વખાર કરી તેમાં કારેલાંના કકડા વધારવા ને એક બે વખત ઉછાળવા ને ઉપરનો મસાલો નાખી ડાંકી દેવું ને થોડીવાર રહી દહાવવું. મસાલા-માનો લોટ બરાબર ચઢે ત્યાં સુધી શાક ચઢવા દેવું.

આ રીતે કારેલાંના નાના કકડા કરીને તેને બાફ્યા સિવાય પણ ઉપર મુજબ એવું શાક કરી શકાય છે.

કાંદા

કાંદા શે. ૧, ઉપરનાં ફેાતરાં કાઢીને સમારવા. તેલ તો. ૫, માં લક્ષણુ તો. ૦ા, ચૂકી કાંદા વધારવા. બરાબર ચઢે એટલે મીકું તો. ૧, દળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણા જીર તો. ૧, નાખવા ને ઉતારી લેવું.

કાંદા [ખીજ રીત]

નાના કાંદા શે. ૧, લઘ ઉપરનાં ફેાતરાં કાઢી નાખવા ને બજબે ચીરા ચૂકવા.

મીકું તો. ૧, દળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ખાંડ

તો. ૧, ધાણાજીર તો. ૧, ગરમ મસાલો તો. ૧, ને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દધ એ કાંદામાં ભરવું.

તેલ શે. ૦૧, [અથવા ઘી શે. ૦૧,] માં આ કાંદા મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવા. ચોટી ન બચ તેનું ધ્યાન રાખવું.

કાંદા-વડી

કાંદા શે. ૧, ઉપરનાં ફોતરાં કાઢીને સમારવા વડી શે. ૦૧, લખને અષકચરી કરવી.

તેલ શે. ૦૧, માં વડી તળવી. લાલ થાય એટલે પાણી શે. ૦૧૧, રેડવું ને કાંદા નાખવા.

કેરી

પાકવા આવેલી કેરી શે. ૧ ને સમારવી ને ગોટલા આખા રાખવા. તેલ તો. ૨ માં મેથી તો. ૧ નાખી કેરી ગોટલા વધારવા ને પાણી શે. ૦૧ તથા મીઠું તો. ૧ નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧ ધાણાજીર તો. ૧ ગોળ તો. ૨ નાખીને ઉતારી લેવું.

કેરી-વડી

ઉપર પ્રમાણે કેરી શે. ૧ ને વડી શે. ૦૧ અષકચરી છંદી લેવી.

તેલ તો. ૫ માં વડી શેકવી. શેકાય એટલે પાણી શે. ૦૧૧ રેડવું ને કેરી નાખવી ને ઉપર જણાવેલી રીતે ને તે પ્રમાણે મસાલો નાખી શાક કરવું.

કેળાં

કાચાં કેળાં શે. ૧ લખ તેને છોલીને પાણીમાં સમારવાં.

તેલ તો. ૫ માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧૧ નો વધાર કરી કેળાંના કકડા નાખવા ને પાણી શે. ૦૧૧ ઉમેરવું. મીઠું તો. ૧ તથા ખારો વા. ૦૧૧ ભાર નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે લીલાં મરચાં ઝીણું સમારી તો. ૦૧૧

હળદર તો. ૦૧ ખાંડ તો. ૦૧ કોપરાનું ખમણુ તો. ૨ તથા કાથમીર તો. ૧ નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

પાકાં કેળાં

રાજેરી કેળાં નં. ૬, ના ત્રણ ત્રણ આગળના કટકા કરી તેમાં અણ્ણેકો ચીરો મુકવો.

મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણા ૭૩ તો. ૨, ખાંડ તો. ૦૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૩, ચણાનો લોટ તો. ૨, ને તેલ તો. ૨, તું મોણુ દધ મસાલો કરવો ને તે કેળાંમાં ભરવો.

તેલ તો, ૫, માં મસાલા ભરેલાં કેળાં મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

કેળ કૂલ-ચણાદાળ

કેળ કૂલમાં નાનાં નાનાં કેળાં હોય છે તે તથા તેને માથે લાંબી ટોપી હોય છે. તેમાંથી કેળાં અને ટોપીનો કુંણો કુંણો ભાગ સમારવાં. આ રીતે કેળ કૂલ શે. ૦૧, લેવું. ચણાની દાળ શે. ૦૧, એ કલાક આગળથી પલાળી રાખવી.

પાણી શે. ૦૧, માં ખારો વા. ૦૧, ભાર નાખી કેળ કૂલ તથા ચણાની દાળ બાફવા મુકવાં.

બફાય એટલે પાણી નીતારી નાખવું અને તેલ તો. ૫, માં રાધ તો. ૦૧, તથા હીંગ વા. ૦૧, ભારનો વધાર કરી બાફેલાં કેળ કૂલ ને ચણાની દાળ નાખવાં. મીઠું તો. ૦૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણા ૭૩ તો. ૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૧, કાથમીર તો. ૦૧, તથા ખાંડ તો. ૦૧, નાખવાં ને હલાવી લેવું.

કેળ કૂલ-બટાટા

ઉપરની રીતે થાય છે. ચણાની દાળને ઢેકાણું બટાટા શે. ૦૧, છોલ્લી સમારીને લેવા.

કૌલ્લી ફલાવર

કૌલ્લી ફલાવર શે. ૧, લખ સમારવું.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, ને હીંગ વા. ૦ા, બારનો વધાર કરી કૌલ્લી ફલાવર અને મીઠું તો. ૧, નાખવું. તપેલી ઉપર ચાળીમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તો. ૧, કાપરાનું ખમણુ તો. ૧, કાથમીર તો. ૦ા, અને ખાંડ તો. ૦ા, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કૌલ્લી ફલાવર [ખીજ રીત]

કૌલ્લી ફલાવર શે. ૧ લખ સમારવું.

તેલ તો. ૫ માં રાઈ તો. ૦ા ને હીંગ વા. ૦ા બારનો વધાર કરી તેમાં કૌલ્લી ફલાવર ને મીઠું તો. ૧ નાખી પાણી શે. ૦ા ઉમેરવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ા ધાણાજીર તો. ૧ કાપરાનું ખમણુ તો. ૧ કાથમીર તો. ૦ા અને ખાંડ તો. ૦ા નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કૌલ્લી ફલાવર-ખટાટા

કૌલ્લી ફલાવર શે. ૦ા લખને સમારવું ને ખટાટા શે. ૦ા છોલીને સમારવા.

તેલ તો. ૫ માં રાઈ તો. ૦ા ને હીંગ વા. ૦ા બારનો વધાર કરવો. તેમાં કૌલ્લી ફલાવર ને ખટાટા નાખવા અને મીઠું તો. ૧ ને ખારો વા. ૦ા નાખવો. તપેલી ઉપર ચાળી મૂકી ચાળીમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ા ધાણાજીર તો. ૧ કાપરાનું ખમણુ તો. ૧ કાથમીર તો. ૦ા ને ખાંડ તો. ૦ા નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

કૌલી ફલાવર-વટાણા

કૌલીફલાવર શે. ૦ા, ને સમારવુ ને વટાણાના દાણા શે. ૦ા, લેવા. કૌલીફલાવર ને જટાટામાં જતાનું છે તે રીતે આ શાક કરવું.

કોખીજ

કોખીજ શે. ૧ ઝીણી સમારવી. તેલ તો. ૫ માં રાષ તો. ૦ા અને હીંગ વા. ૦ા ભારનો વધાર કરી કોખીજ ને મીઠું તો. ૧ નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન બચ એનું બ્યાન રાખવું.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા મરચાં તો. ૦ા ધાણા-જીરું તો. ૧ કોપરાનું ખમણુ તો. ૧ કાથમીર તો. ૦ા ને ખાંડ તો. ૦ા નાખી દલાવીને ઉતારી લેવું.

કોખીજ [બીજ રીત]

કોખીજ શેર ૧, સારી ઝીણી સમારવી, અથવા ખમણી લેવી. એમાં મીઠું તો. ૧, નાખી પાણી નીચેવી કાઢવું.

તેલ તો. ૨, માં રાષ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, ભારનો વધાર કરી તેમાં કોખીજ નાખવી અને આદુ મરચાં તો. ૦ા, કોપરાનું ખમણુ તેલા ૨, કાથમીર તો. ૧, અને લીંબુ નંગ ૧, નો રસ નીચેવવો ને કોખીજ અદકચરી ઉતારી લેવી. આ શાકમાં લીંબુને ઠેકાણે મોળું દહીં શેર ૦ા, નાખી શકાય છે. કોખીજ-ચણાની દાળ

કોખીજ શેર ૧, ઝીણી સમારવી. ચણાની દાળ શેર ૦ા, એ કલાક પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ તોલા ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, ભારનો વધાર કરી તેમાં કોખીજ ને ચણાની દાળ નાખી દેવાં અને ખારો વાલ ૦ા, ભાર ને મીઠું તોલા ૧૧ તથા પાણી શેર ૦ા, નાખવાં.

જરાજર ચઢે એટલે હજદર તો. ૦૧, કોપરાતું ખમણુ તો.
૧, કોથમીર તો. ૦૧, નાખવાં. રસાવાળુ બેઘએ તો પાણી
રહેવા દેવું ને લચકા પડતું બેઘએ તો તે રીતવું કરવું.

કોળું

કોળું શે. ૧, છોલીને સમારવું.

તેલ તો. ૩, માં મેથી તો. ૦૧, મૂકીને કોળું વધારવું
ને પાણી શે. ૦૧, રેડવું ને મીઠું તો. ૧, નાખવું.

જરાજર ચઢે એટલે આમલી તો. ૧, તું પાણી કરી લેવું
ને ગોળ તો. ૨, મરચાં તો. ૦૧, હજદર તો. ૦) =, ધાણા-
જીર તો. ૧, નાખવાં ને જરાજર મેળવી ઉતારી લેવું.

કોળું-વાલની દાળ

કોળું શે. ૦૧, છોલીને સમારવું. વાલની દાળ શે. ૦૧,
બે કલાક પહેલાં પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં બોડિયાં મરચાં પાંચ ને અજમે તો.
૦૧, નો વધાર કરવો ને વાલની દાળ વધારવી ને પાણી શે.
૦૧, રેડવું. કોળાના કકડા નાખવા ને ખારો વા. ૦૧. તથા
મીઠું તો. ૧, હજદર તો. ૦) = મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર
તો. ૧, ખાંડ તો. ૨ નાખવાં ને જરાજર ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

સણુગાવાળી વાલની દાળ અને કોળાતું શાક પણુ આ
રીતે થાય છે.

ગલકાં

ગલકાં શે. ૧ છોલી સમારીને કટકા કરવા.

ગલકાંને ડીંટેથી ચાખી લેવાં કે જેથી કડવાં હોય તે
કાઢી નખાય.

તેલ તો. ૩ માં જીર તો. ૦૧ નો વધાર કરી ગલકાના
કકડા, મીઠું તો. ૦૧ હજદર તો. ૦૧ મરચાં તો. ૦૧ ધાણાજીર
તો. ૧ કોપરાતું ખમણુ તો. ૧ તથા ખાંડ તો. ૦૧ નાખવાં.

જરાબર ચઢે એટલે કાથમીર તો. ૦૧ નાખી ઉતારી લેવું.
ગલકાં-ચોળીના દાણા

ગલકાં શે. ૧, છેલ્લી સમારીને કટકા કરવા, ચોળી શે.
૧, ફેલ્લી તેના દાણા લેવા.

તેલ તો. ૫, માં જીરૂ તો. ૦૧, નો વધાર કરી ગલકાં.
વટાણા, મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧૧, ધાણા
જીરૂ તો. ૧૧૧ કાપરાનું જમણું તો. ૨, તથા ખાંડ તો. ૧,
નાખવાં.

જરાબર ચઢે એટલે કાથમીર તો. ૧, નાખીને ઉતારી લેવું.
ગલકાં-તુવેરના દાણા

ઉપર પ્રમાણે એનું શાક થાય છે.

ગલકાં-વટાણા

ઉપર પ્રમાણે એનું પણ શાક થાય છે.

ગલકાં-પાપડીના લીલવા

ઉપર પ્રમાણે એનું પણ શાક થાય છે. એમાં જીરાને
બદલે અજમાનો વધાર કરવો.

ગવારસીંગ

ગવારસીંગ શેર ૧, લાઠ તેના દીંડીયાં સાફ કરવાં ને
ઘોષ નાખવી.

તેલ તોલા પાંચમાં ખારો એક વાલ બાર નાખી તેમાં
અર્ધા શેર પાણી રેડવું એટલે એ દૂધ જેવું થશે. એમાં ગવાર-
સીંગ નાખવી ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું. જરાબર ચઢે એટલે
તેમાં શેકીને વાટેલા તેલ તોલા બે તેમાં બે તોલા ચણાનો
લોટ, એક તોલો ખાંડ અથવા ગોળ એ ત્રણે તથા હળદર તોલો
૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, અજમા તોલો ૦૧,
અને દહીં શેર ૦૧, એ બધું મેળવીને નાખવું. એ બધું એકરસ
થાય એટલે ઉતારી લેવું.

આ રીતે આખી ગવારસીંગ તેમ ગવારસીંગના કટકા કરીને શાક કરી શકાય છે.

ઉપર પ્રમાણે દહીં તેમજ ચણાનો દોઢ નાખ્યા સિવાય પણ ગવારસીંગનું શાક થઇ શકે છે.

ગવારસીંગ [ખીજ રીત]

ગવારસીંગ શેર ૧, લઘ તેનાં દીંટીયાં કાઢી બશેર પાણીમાં મીઠું તો. ૨, અને ખારો વાલ ૨, નાખીને બાફી કાઢવી. બરાબર બકાય એટલે પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તોલા ૫, માં અજમો તો. ૧, નો વધાર કરવો ને ગવારસીંગ નાખી ધાણાજીર તોલો ૧, દળદર તો. ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ખાંડ કે ગોળ તોલા ૨, મેળવી દલાવી ઊંઘાળી લેવું.

ગવારસીંગ ને કોણુ

ગવારસીંગના કકડા શે. ૦૧, ને કોણુ શે. ૧, લેવાં. તેલ તો. ૫, માં રાધ તો. ૦૧, નો વધાર કરવો ને તેમાં ગવારસીંગના કકડા ને કોણુ સમારીને નાખવાં. ખારો વાલ ૧, નાખવો તથા પોણો શેર પાણી રેડવું.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧૧, દળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૨, નાખી ઊંકરસ કરીને ઉતારી લેવું.

ચુંદાં

પાકાં ચુંદાં શેર ૧, લઘ ધોધને ઠંજિયા કાઢી નાખવા.

મીઠું તોલો ૧૧, દળદર તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૩, મરચાં તોલો ૦૧, ખાંડ તોલો ૧, કાપરાનું ખમણુ તોલા ૪, ચણાનો દોઢ તોલા ૨, ને તેલ તોલા ૨, નું મોણુ દધ એ મસાલો ચુંદામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૧૦, માં આ રીતે મસાલો ભરેલાં ચુંદાં ચૂકવાં

ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન બચ તેનું ખ્યાન રાખવું.

ચોળી

ચોળી શે. ૧ લઘ નસો કાઢી કુંભી હોય તેના કકડા કરવા કે સમારવી ને બાકીની ફેલીને દાણા કાઢવા.

તેલ તો. ૫ માં ખારો વા. ૧ તથા પાણી શે. ૦૧ રેડી. દૂધ પાણી કરી તેમાં ચોળી નાખવી ને અજમે તો. ૦૧ તથા મીઠું તો. ૧ નાખવા.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. બે આન્ડીબાર ધાણાજીર તો. ૨ મરચાં તો. ૦૧ કાપરાતું ખમણુ તો. ૧ ખાંડ તો. ૧ ને કાચમીર તો. ૦૧ નાખવાં ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

ટમેટા

કાચા ટમેટા શે. ૧, લઘ સમારવા.

તેલ તો. ૫ માં હીંગ વાલ ૦૧, યૂકીને ટમેટા વધારવા- પાણી શે. ૦૧, તથા મીઠું તો. ૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ને ગેળ તોલા ૨, નાખવાં.

ટમેટા [ખીજ રીત]

પાકા ટમેટા શેર ૧, લઘ મોટા કકડા કરવા. તેલ તોલા ૫, માં રાષ તોલો ૦૧, યૂકી ટમેટા વધારવા ને પાણી તોલા ૫, તથા મીઠું તોલો ૦૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૧, ને ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં.

ટમેટા-સેવ

પાકા ટમેટા શેર ૧, લઘ ઉપરની રીતે એનું શાક કરવું. ઉતારતી વખતે ચણાની સેવ આવે છે તે શેર ૦૧, નાખવી ને હલાવીને થોડી વાર ઢાંકી રાખવું.

ટીડારાં

ટીડારાં શેર ૧, લઘ ધોષ કાઢવાં અને લાંબાં અથવા ગોળ સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ અથવા જીર તોલા ૦૧, નો વધાર કરવો. રાઈ સાથે હીંગ વાલ ૧, ભાર નાખી શકાય. ટીડારાં નાખી મીઠું તોલા ૧, વાટેલું નાખવું ને ધીમે તાપે એ ચઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલા ૦૧, મરચાં તોલા ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૧, ને ખાંડ તોલા ૦૧, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

ટીડારાં ને બટાટા

ટીડારાં શેર ૧, ને બટાટા શેર ૦૧, ટીડારાં ધોષને લાંબી ચીરીઓ કરવી ને બટાટા છોલીને તેની પણ લાંબી ચીરીઓ કરવી

તેલ તોલા ૭, માં રાઈ તોલા ૦૧, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનો વધાર કરવો ને ટીડારાં બટાટા નાખી તેમાં મીઠું તોલા ૧૧, વાટેલું નાખવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. ચોટી ન અથ એટલા માટે અવારનવાર હલાવવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલા ૦૧, મરચાં તોલા ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૧, અને ખાંડ તોલા ૧, નાખી હલાવી ને ઉતારી લેવું.

ટીડારાંનાં સંભારિયાં

ટીડારાં શેર ૧, લઘ ધોષ કાઢવાં ને તેમાં અક્કેડા ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલા ૧, હળદર તોલા ૦૧, મરચાં તોલા ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૨, કાપરાનું ખમણ તોલા ૨, ખાંડ તોલા ૧, ચણાનો લોટ તોલા ૧, અને તલ તોલા ૨, એ બધું એકઠું કરી ટીડારામાં એ મસાલો ભરવો.

તેણે તોલ્યા પ, માં ખારો વાલ ૧, નાખી મસાલા ભરેલાં
ટીડોરાં મુકવાં ને તપેલી ઉપર ચાળી રાખી ચાળીમાં પાણી
રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢાવવું. ચોટી ન બધ તે માટે અચાર
નવાર ટીડોરાં ઉઠાળવાં. બરાબર ચઢે એટલે ઉતારી લેવાં.
કડવાં ટીડોરાં

ગામડામાં વાડોએ કડવાં ટીડોરાં અથવા ઘીલોડાં થાય
છે તે. શેર ૧૧, લઘ તેને પથરાથી અઢકચરા છૂંદવાં ને તપેલું
ભરી પાણી લઘ તેમાં એ નાખવાં. એ દાથે ચોળીને એનાં બીયાં
કાઢી નાખવાં ને ત્રણ ચાર વખત તાજ પાણીમાં ધોઈ કાઢવાં.

તેણે તોલ્યા પ, માં જીરૂ તોલ્યા ૦૧ નો વધાર કરી તેમાં આ
ટીડોરાં નાખવાં ને મીઠું તોલ્યા ૧ નાખીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

ચોટી ન બધ એ માટે અચાર નવાર દહાવવું. બરાબર
ચઢે એટલે દળદર તોલ્યા ૦૧, મરચાં તોલ્યા ૦૧, ધાણાજીરૂ
તોલ્યા ૧, ખાંડ તોલ્યા ૧, નાખી દહાવી ને ઉતારી લેવું.

ઉપર મુજબ પથરાથી છૂંદવાને બદલે ચીરીએ પણ કરી
શકાય ને સવડ હોય ત્યાં પાણીને બદલે છેદલી એ વખત
છાશમાં ધોઈ કઢાય એટલે કડવાશ ઓછી થઈ જશે.

ડોડકાં

ડોડકાં શેર ૧, છોલીને ડીટેથી ચાખીને સમારવાં.

તેણે તોલ્યા પ, માં જીરૂ તોલ્યા ૦૧, મુકી ડોડકાં વધારવાં
મીઠું તોલ્યા ૦૧૧, નાખીને પાણી તોલ્યા ૫, રેડવું.

બરાબર ચઢે એટલે દળદર એ આનીમાર, મરચાં તોલ્યા
૦૧, ધાણાજીરૂ તોલ્યા ૧, ખાંડ તોલ્યા ૦૧, કોપરાતું ખમણ
તોલ્યા ૧, કાચમીર તોલ્યા ૦૧, નાખી ને ઉતારી લેવું.

ડોડકાં [બીજી રીત]

નાનાં ડોડકાં શેર ૧, છોલીને ડીટેથી ચાખી અક્કેડા
ચીરા મુકવો.

મીડું તોલા ૧, હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧,
ધાણાજીર તોલા ૨, કાપરાનું ખમણુ તોલા ૨, ખાંડ તોલો ૧,
ને તેલ તો. ૧, તું મોણુ દષ મસાલો તૈયાર કરવો ને તે
ડોઝકામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં ડોઝકાં મૂકી ધીમે તાપે ચડાવવાં ને
ચઢી રહે એટલે ઉતારી ને કાથમીર તોલો ૧, નાખવી.

તુરિયાં

તુરિયાં શેર ૧, લઘ એની નસો છોલી ચાર ચાર આગળ-
ના દૂકડા કરવા ને તેમાં અકકેકા ચીરો મૂકવો.

તુરિયાંને ડીંટ આગળથી ને નીચેથી કકડો કાપીને ચાખી
બેવાં કે જ્યેથી કડવાં તુરિયાં હોય તો કાઢી નખાય.

મીડું તોલા ૦૧૧, હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧,
ધાણાજીર તોલા ૨, કાપરાનું ખમણુ તોલા ૨, ખાંડ તોલો ૧,
ને તેલ તોલા ૧, તું મોણુ દષ મસાલો તૈયાર કરવો અને તે
તુરિયાંના કકડામાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં કકડા મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવા ને
ચઢી રહે એટલે ઉતારીને કાથમીર તોલો ૧, નાખવી.

તુરિયાં [ખીજ રીત]

તુરિયાં શેર ૧, ની નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૨, માં જીર તોલો ૦૧, નો વધાર કરી તેમાં
કકડા અને મીડું તોલો ૦૧ નાખવું.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧,
ધાણાજીર તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦૧, કાપરાનું ખમણુ તોલા ૨,
અને કાથમીર તોલો ૧, નાખવી ને જરાબર મેળવી ઉતારી લેવું.
તુરિયાં [ત્રીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે પણ પાણી રેડીને રસાવાળું શાક થઈ શકે છે.
ભાત સાથે ખાવા માટે ખાવા રસાવાળા શાકનો ઉપયોગ થાય છે.

તુરિયાં અને મગની દાળ

મગની દાળ શેર ૦૧, ને દોઢ થી એ કલાક પલાળી રાખવી, તુરિયાં શેર ૧, ની નસો છોલી સમારીને કટકા કરવા.

તેલ તોલા ૬, માં રાષ તોલા ૦૧, અને હીંગ ૦૧, વાલ ભારનો વધાર કરવો ને તેમાં મગની પલાળેલી દાળ ને તુરિયાંના કટકા તથા મીઠું તોલા ૧, અને ૦૧, વાલ ભાર ખારો નાખવો.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલા ૦૧, મરચાં તોલા ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૧, ખાંડ તોલા ૧, કાપરાનું અમણુ તોલા ૨, અને કાથમીર તોલા ૧, નાખી જરાબર મેળવી ઉતારી લેવું. તુરિયાં અને કાકડી

તુરિયાં શે. ૧, નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા. કાકડી શે. ૦૧, છોલીને કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૩, માં રાષ તોલા ૦૧, ને હીંગ ૦૧, વાલ ભારનો વધાર કરી તુરિયાં કાકડીના કકડા ને મીઠું તોલા ૧, હળદર તોલા ૦૧, મરચાં તોલા ૦૧, ધાણાજીર તોલા ૧, કાપરાનું અમણુ તોલા ૨, અને ખાંડ તોલા ૦૧, નાખવાં.

જરાબર ચઢે એટલે કાથમીર તોલા ૧, નાખી ઉતારી લેવું. તુરિયાં અને પાતરાં

તુરિયાં શે. ૧, નસો છોલી સમારીને કકડા કરવા.

તેલ તો. ૭, માં પાણી શેર ૦૧, અને ખારો વાલ ૧, ભાર નાખવો એટલે દૂધ જેવું થઈ જશે. એમાં તુરિયાંના કકડા નાખવા. મીઠું તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, નાખવાં. કકડા ખદબદે એટલે તેમાં પાતરાંના નાના નાના દસબાર વાટા કરીને મૂકવા. પાતરાંના મસાલો વગેરે આ પુસ્તકમાં 'પાતરાં'ને ઠેકાણે આપ્યો છે તે ભેષ લેવો.

જરાબર ચઢે ને પાણી ચૂસાઈ રહે એટલે ઉતારી લેવાં

અને કોપરાનું ખમણુ તો. ૩, અને કોથમીર તો. ૧૧ નાખવાં.

આ રીતે તુરિયા સાથે પાતરાંના નાના નાના વાટા મૂકી શકાય મોટા નહિ એ ખ્યાનમાં રાખવું.

દૂધી

દૂધી શે. ૧, છોલીને સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં જીરૂ તો. ૦૧, મૂકીને દૂધી વધારવી ને પાણી શે. ૦૧, મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. એ આનીભાર, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, ખાંડ તો. ૦૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૧, કોથમીર તો. ૦૧, અને ખટાશ નાખવી હોય તો કોકમનાં ફૂલ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧૧, વધારે નાખવી ને ઉતારી લેવું.

દૂધી ચણાની દાળ

દૂધી શેર ૧, છોલીને સમારવી. ચણાની દાળ શેર ૦૧, એ કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, રાષ તોલો ૦૧ અને હીંગ વાલ ૦૧, ભાર મૂકીને દૂધી તથા ચણાની દાળ વધારવાં ને પાણી શેર ૦૧, મીઠું તોલો ૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવો.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર એ આનીભાર, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીરૂ તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦૧, કોપરાનું ખમણુ તોલો ૧, ને કોથમીર તોલો ૦૧, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

નોલકોલ

નોલકોલ શે. ૧, લખ છોલીને સમારવા.

તેલ તો. ૫, ખારો વાલ ૦૧, ને પાણી શે. ૦૧, એકઠાં કરવાથી દૂધ પાણી જેવાં થશે. તેમાં નોલકોલના કકડા નાખવા.

બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૫ ભાર મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીરૂ તો. ૧, કોપરાનું ખમણુ તો. ૧, કોથમીર તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૦૧, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

નાલકોલ [ખીજ રીત]

નાલકોલ શેર એક લઘુ છોલીને સમારવો.

તેલ તોલા પાંચમાં ખારો વાલ અર્ધાં ને પાણી શેર ૦૧, એકઠાં કરી તેમાં નોલકોલના કટકા ને મીઠું તોલો એક નાખવાં ને ચઢવા દેવું. લીલા કોપરાની વાટી એક ખમણીને નીશાતરા પર વાટી નાખવું ને કપડામાં નાખી ગાળી લેવું. એ રીતે કાઢેલું કોપરાનું દૂધ તથા સાકર તોલો અર્ધાં, કાથમીર તોલો અર્ધાં, લીલાં મરચાં તોલો અર્ધાં, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

નાલકોલ-ચણાની દાળ

નાલકોલ શેર ૧, લઘુ છોલીને સમારવો ને ચણાની દાળ શેર ૦૧, એ કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૬, ખારો વાલ ૦૧, ને પાણી શેર ૦૧૧, એકઠાં કરી દૂધ પાણી બનાવી તેમાં નોલકોલના કકડા ને ચણાની પલા-ળેલી દાળ નાખવાં.

ખરાખર ચઢે એટલે મીઠું તોલો ૧૧૧, હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૧૧૧ કોપરાનું ખમણુ તોલો ૧૧૧, કાથમીર તોલો ૦૧, ને ખાંડ તોલો ૨, નાખી ઉતારી લેવું.

નાલકોલ-ખટાટા

નાલકોલ શેર ૧, લઘુ છોલીને સમારવો ને ખટાટા શેર ૦૧ લઘુ છોલીને સમારવા.

એનું શાક ઉપર પ્રમાણે દૂધપાણી બનાવીને કરવું ને એ મુજબ મસાલો નાખવો.

પરવળ

પરવળ શેર એક લઘુ તેને છોલી નાખીને ચીરીઓ કરવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦૧, અને હીંગ અર્ધાં વાલ બારનો વધાર કરી તેમાં પરવળની ચીરીઓ તથા દળેલું મીઠું

તો. ૦ાા, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. જરૂર લાગે તો તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું. અવાર નવાર હલાવતા જવું.

બરાબર ચઢે ઐટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં છ આન્ડીબાર ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ા, કાપરાતું ખમણુ તો. ૨, અને કાચમીર તો. ૧, નાખવાં ને બરાબર હલાવી લેવું.

માંદા માણસ માટે તેલને બદલે ઘીનો વધાર કરી આ શાક થઇ શકે છે.

પરવળ [બીજી રીત]

ઉપર પ્રમાણે પણ પાણી રેડીને રસાવાળાં પરવળ થઇ શકે છે.

પરવળ છોલી ને ચીરીઓ કરવાને બદલે છોડાં સાથે આખાં સમારીને પણ શાક થાય છે. ઐને ચઢતાં વખત લાગે છે. ઐ પણ આ રીતે પાણી રેડીને રસાવાળાં અથવા ઉપર પ્રમાણે કારાં કરી શકાય છે.

પરવળ [સંભારિયાં]

પરવળ શે. ૧, લઇ તેને છોલીને ઐમાં અછેકા ચીરા મૂકવો.

ધાણાજીર તો. ૨, મરચાં તો. ૦ા, હળદર તો. ૦ા, ચણાનો લોટ તો. ૧, ખમણુ તો. ૨, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, અને તેલ તો. ૨, મેળવીને મસાલો તૈયાર કરી પરવળમાં ભરવો.

તેલ તો. ૫, માં પરવળ મૂકીને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં. જરૂર લાગે તો તપેલી ઉપર થાળી મૂકી થાળીમાં પાણી રેડવું. અવાર નવાર પરવળ ઉછાળતા રહેવું કે જેથી ચોટી બન્ય નહિ.

બરાબર ચઢે ઐટલે ઉપરથી કાચમીર તો. ૧, નાખી લેવી.

પાપડી

પાપડી શે. ૧, ની નસ કાઢી કુણી પાપડી છોડાં સોતી લેવી ને દાણાવાળી પાપડીના દાણા કાઢવા.

તેલ તો. ૫, માં ખારો વાલ ૧, ભાર તથા પાણી શેર ૦૧૧, રેડી દૂધ પાણી જેવું થાય એટલે પાપડી તથા દાણા નાખવા. મીઠું તો. ૧, તથા અજમો તો. ૦૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, કાપરાનું ખમણુ તો. ૧, શેડીને વાટેલા તલ તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ને કાથમીર તો. ૦૧, નાખવાં ને હલાવી-ને ઉતારી લેવું.

પાપડી [ખીજ રીત]

ઉપર મુજબ પાપડીનું શાક તૈયાર કરવું. તેમાં કાપરાનું ખમણુ લખ્યું છે તે નાખવું નહિ પણ દૂધ શેર ૦૧, નાખવું ને બરાબર એક રસ થવા દેવું.

દૂધને બદલે કાપરાનું દૂધ પણ નાખી શકાય. કાપરાની એક કાચલી ખમણી તેને વાટીને નીચોવી લેવાથી કાપરાનું દૂધ નીકળશે. એ ઘણું મીઠું હોય છે ને એ નાખીને કરેલું શાક ખૂબ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

પાપડી-ઢોઢળી

પાપડી શેર ૧, નસ કાઢી કુંણી હોય તો કકડા કરવા ને દાણા વાળી હોય તો દાણા કાઢવા.

તેલ તો. ૫, માં ખારો વાલ ૧, ભાર તથા પાણી શે. ૧, રેડી દૂધ પાણી જેવું થાય તેમાં પાપડી નાખવી. મીઠું તો. ૧, તથા અજમો તો. ૦૧, તથા આદુ મરચાં તો. ૧, નાખવાં.

ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧= ચણાનો લોટ તો. ૫. મેળવી મીઠું તો. ૦૧, હળદર તો. ૦૧= ભાર, મરચાં તો. ૦૧, અજમો

તો. ૦૧, ને તેલ તો. ૩, નું મોણુ દધને લોટ જરા કઠણુ
ખાંધવો અને વણીને અથવા હાથવતી ઝીણી ઝીણી ઢોકળી
તૈયાર કરવી.

પાપડી ખદખદે એટલે તેમાં ઢોકળી મૂકવી ને ધીમે તાપે
ચઢવા દેવી.

જરાજર ચઢે એટલે સાકર તો. ૧, કાપરાનું ખમણુ તો.
૨, અને કાથમીર તો. ૧, નાખવાં.

આજ રીતે વાલોળ ને ઢોકળી મધ શકે છે. લસણુ
નાખવું હોય તો અજમો ન નાખવો.

પાપડીના લીલવા

લીલવા શે. ૧, લેવા.

તેલ તો. ૧૦, માં ખારો વા. ૧, તથા પાણી શે. ૧, નાખી
દૂધ પાણી તૈયાર કરવું તેમાં લીલવા તથા મીઠું તો. ૧, નાખવું.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર બે આન્દીભાર, આદુ મરચાં
તો. ૨, અજમો તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૧, કાપરાનું ખમણુ તો.
૨, કાથમીર તો. ૦૧, નાખી રસાપડતુ ઉતારી લેવું.

લીલુ લસણુ નાખવું હોય તો અજમાને બદલે તે નાખવું.
પંડોળાં

પંડોળાં શે. ૧, લખ તેના બખ્ખે આંગળના કકડા કરીને
સમારવા ને મીઠું તો. ૧, નાખી પાણી નીચોવી નાખવું.

તેલ તો. ૩, માં રાખ તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મૂકી
પંડોળાં વધારવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર બે આન્દીભાર, મરચાં તો. ૦૧,
ધાણાજીર તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૦૧, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

પંડોળાં [ખીજ રીત]

ઉપર પ્રમાણે શાક કરીને ચણાનો લોટ તોલ ૨, ને તેલ
તોલ ૧, નું મોણુ દધ શાકમાં નાખવો ને જરાવાર ઢાંકી

રાખી પછી હલાવવું ને લોટ બરાબર ચઢી જવા દેવો.

ફણસ

મોટી છરીએ તથા હાથે તેલ લગાડીને ફણસ કાપવું ને એના ચાપાં તથા ગોટલી છૂટાં પાડવાં ને એકને જુદાં જુદાં સમારવાં. એક મળીને શેર ૧, કકડાં લેવા.

તેલ શેર ૦, માં રાષ્ટ્ર તોલો ૦૧, ને હીંગ તોલો ૦, મૂકીને ગોટલી વધારવી ને પાણી શેર ૦, રેડવું. ગોટલી ચઢી જાય એટલે ચાપાંના કકડાં નાખવા ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, કાપરાનું ખમણુ તોલો ૨, ને કાથમીર તોલો ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવું.

ફણસ-ચણાની દાળ

ઉપર પ્રમાણે ફણસ લેવું ને ચણાની દાળ તો. દસ એ કલાક પહેલાં પાણીમાં પલાળી રાખવી.

ગોટલીની સાથે ચણાની દાળ વધારી લેવી. બાકીની બધી રીત ને મસાલો ઉપર મુજબ.

ફણસી

ફણસી શે. ૧, લઈ તેની નસો કાઢી ઝીણી સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં અજમે તો. ૧, તથા હીંગ વાલ ૧, બારનો વધાર કરવો. તેમાં ફણસી નાખી પાણી શે. ૦૧, ઉમેરવું ને મીઠું તો. ૧, તથા ખારો વાલ ૧, બાર નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચું તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ કે ગોળ તો. ૧, નાખીને એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

રસાવાળું કરવું હોય તો પાણી રહેવા દેવું ને એમ ન કરવું હોય તો વધારાનું પાણી બળી જવા દેવું.

બટાટાનું શાક [કેર]

બટાટા શેર ૧, આખા ઘાંઘ નાખવા ને એની લાંબી ચીરીઓ કરવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૧, બારનો વધાર કરવો ને તેમાં બટાટાની ચીરીઓ નાખવી તથા મીઠું તો. ૧, દળેલું અથવા વાટેલું નાખવું. એને ઉઘાળીને ઢાંકી દેવું ને એના ઉપર થાળીમાં પાણી રાખવું કે જેથી અંદરની વરાળનું પાણી થશે ને શાક ચઢશે. થોડી થોડી વારે હલાવતા જવું ને નીચે ધીમે તાપ રાખવો. થોડી ન બધ તેની સંભાળ રાખવી.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ા, નાખી ઉઘાળીને ઉતારી લેવું. બટાટાનું શાક [કેર : બીજી રીત]

બટાટા શે. ૧, લઘ બશેર પાણીમાં આખા બાફવા. બફાય એટલે ઊલ્લીને કટકા કરવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, તથા હીંગ વાલ ૧, બારનો વધાર કરવો. તેમાં બટાટાના કટકા નાખવા. તેમાં દળેલું મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણા જીર તો. ૧, કેપરાનું ખમણ તો. ૨, તથા કેથમીર સમારેલી તો. એક, અને ખાંડ તો. અઘોં, નાખી ઉઘાળીને ઉતારી લેવું. બટાટાનું શાક [રસાવાળું]

બટાટા શેર ૧ ઊલ્લીને એના કકડા કરવા. તેલ તો, ૫ માં રાઈ તો. ૦ા ને હીંગ વાલ ૧ બારનો વધાર કરવો ને તેમાં બટાટાના કકડા નાખીને પાણી શેર ૦ાા રેડવું ને મીઠું તો. ૧ નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા ધાણા-જીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૨, કેપરાનું ખમણ તો. ૨, શેકીને વાટેલા તલ

તો. ૨ કાચમીર સમારેલી તો. ૧ ને કોકમ અથવા કોકમનું ફૂલ તો. ૧ નાખીને ઐકરસ થવા દેવું.

કોકમ અથવા કોકમના ફૂલ ન હોય તો આમલીનું પાણી ચાલશે.

ખટાટાનું શાક [રસાવાળું : ખીજ રીત]

ખટાટા શેર ૧, લઘ ખશેર પાણીમાં આખા બાફવા. બરાબર બકાય ઐટલે એની છાલ ઉખાડીને એના કટકા કરવા.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ તોલો ૧૦, હીંગ વાલ ૧, ભારનો વધાર કરી તેમાં કકડા નાખવા ને પાણી રેડી ઉપર પ્રમાણેનો મસાલો નાખવો ને બધું ઐકરસ થવા દેવું.

ખટાટાનાં સંભારિયાં

નાના ખટાટા શે. ૧ લઘ તેને છોલી વેંગણનાં સંભારિયામાં ખતાવ્યું છે તે રીતે એની ચાર ફાડ કરવી અને એમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે મસાલો તૈયાર કરીને એમાં ભરવો.

તેલ તો. ૫ મૂકીને તેમાં સંભારિયાં ચઢવા મૂકવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં. તપેલી ઉપર થાળી મૂકી તેમાં પાણી રેડવું જેથી અંદરની વરાળનું પાણી થઈ સારી રીતે ચઢશે. ચોટી ન બચ તે માટે અવારનવાર ઉછાળતા રહેવું.

બરાબર ચઢે ઐટલે ઉતારી લેવું.

ખટાટા ને કારેલાં

ખટાટા શે. અર્ધા, કારેલાં શેર એક, ખટાટા છોલીને એની લાંબી ચીરીઓ કરવી ને કારેલાં શેર એકની પણ લાંબી ચીરીઓ કરવી. બેઉની ચીરીઓ જૂદી રાખવી. કારેલાંની ચીરીઓમાં મીઠું તો. એક, નાખી બરાબર ચોળીને પાણી નીચેની નાખવું.

તેલ તોલા ૫ (અર્ધા હીંગ વાલ એક ભારનો વધાર કરવો અને તેમાં બેઉની ચીરીઓ નાખી દેવી ને ધીમે તાપે

અઢવા દેવું.

બરાબર ચઢે ઐટલે મીઠું તોલો ૦૧૧, હળદર તોલો અર્ધા, મરચાં તોલો અર્ધા, ધાણુજીર તોલો બે, ગોળ અથવા ખાંડ તોલો બે, નાખવાં ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

બટાટા ને કાંદા

બટાટા શેર ૦૧, કાંદા શેર ૧, બટાટાને સમારી ને ચીરી-ઐ કરવી, કાંદાને સમારી લેવા.

તેલ તોલો ૫, માં રાષ તોલો ૦૧, તથા હીંગ વાલ બારનો વધાર કરી તેમાં કાંદા તથા બટાટા બન્ને નાખવા. પાણી શેર ૦૧, તથા મીઠું તોલો ૧૧, તથા ખારો વાલ ૦૧, બાર નાખવા. બરાબર ચઢે ઐટલે હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ગરમ મસાલો તોલો ૦૧, ધાણુજીર તોલો ૦૧, ગોળ કે ખાંડ તોલો ૦૧, નાખવા ને ઐકરસ કરી ઉતારી લેવું.

આ શાક કોર કરવું હોય તો અંદર પાણી રેડવાને બદલે તપેલી ઉપર ચાળી મૂકી તેમાં પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢાવવું.
બટાટા-કોખીજ

બટાટા શે. ૦૧ છોલીને કકડા કરવા. કોખીજ શેર ૧ સમારી લેવી.

તેલ તો. ૭ માં રાષ તો. ૦૧ ને હીંગ વાલ ૦૧ નો વધાર કરી બટાટા તથા કોખીજ નાખવા. ને મીઠું તો. ૧૧ તથા ખારો વાલ ૦૧ બાર નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

તપેલી ઉપર ચાળી મૂકી ચાળીમાં પાણી રેડવું.

બરાબર ચઢે ઐટલે હળદર તો. ૦૧ મરચાં તો. ૦૧૧ ધાણુજીર તો. ૨ કોપરાનું ખમણ તો. ૨ કોથમીર તો. ૧ ને ખાંડ તો. ૧ નાખવાં ને હલાવીને ઉતારી લેવું.

બટાટા અને ટામેટા

બટાટા શેર અર્ધા, ને ટામેટા શેર ઐક, બેઉના જુદા

જુદા કટકા કરવા.

તેલ તોલા પાંચમાં રાઈ તોલો અર્ધા, તથા હીંગ વાલ એક ભારનો વધાર કરવો અને તેમાં બટાટાના કટકા નાખવા. પાણી 'શેર ૦૧, રેડુ' ને ખારો વાલ અર્ધા, નાખવો. બટાટા ચઢી બચ એટલે ટામેટાના કટકા નાખવા.

બેઉ બરાબર ચઢે એટલે મીઠું તોલો દોઢ, હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો અર્ધા, ધાણાજીર તોલો એક, ગોળ અથવા ખાંડ તોલો બે, નાખવા. રસાવાળું બેઘએ તો તે રીતે અથવા લચકા પડતું કરવું હોય તો તે રીતે રાખવું.

બટાટા ને દૂધી

બટાટા શે. ૦૧, દૂધી શે. ૧, બેઉને છોલીને કટકા કરવા.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦૧, તથા હીંગ વાલ ૧, ભારનો વધાર કરવો ને બેઉના કટકા નાખી ૦૧૧ શેર પાણી રેડુ' ને ખારો વાલ ૧, ભાર નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે એમાં મીઠું તો. ૧૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ગોળ અથવા ખાંડ તો. ૧, નાખવા ને રસાવાળું બેઘએ તો તે રીતે અથવા લોચા પડતું કરવું હોય તો તે રીતે કરવું.

ભીંડા

ભીંડા શે. ૧, ઘોષ સાફ કરીને સમારવા. તેલ તો. ૫, મેથી તો. ૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, ભારનો વધાર કરવો. તેમાં ભીંડાના કકડા અને વાટેણુ મીઠું તો. ૧, નાખી ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦૧, કાપરાવું ખમણુ તો. ૧, અને કાથમીર તો. ૦૧, નાખી મેળવીને ઉતારી લેવું.

ભીંડાનું ખાટું શાક

ઉપર પ્રમાણે શાક થાય એટલે તેમાં મસાલઃ ઉપરાંત

ખાતું દહીં શે. ૦૧ લખ તેમાં ચણાનો લોટ તો. ૨ મેળવીને નાખવું. જરાજર ખદખદે ને લચકા પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું.
ભીંડા દહીંવાળા

ઉપર પ્રમાણે શાક થાય એટલે તેમાં મસાલા ઉપરાંત મોળું દહીં શે ૦૧ નાખવું ને મેળવીને ઉતારી લેવું.

ભીંડા [સંભારિયા]

ભીંડા શેર ૧, ઘાષ સાફ કરી નાના હોય તો આખા લખ તેમાં એક ચીરો મૂકવો ને મોટા હોય તો બે ટુકડા કરી એકે-કે ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલો ૧૧, હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, અજમેા તોલો ૧, કોપરાનું ખમણ તોલો ૦૧, હીંગ વાલ ૦૧, ભાર ખારો વાલ ૦૧, ભાર અને ચણાનો લોટ તોલો ૧, ને તેલ તોલો ૧૧, નું મોણુ દષ મહાલો તૈયાર કરી ભીંડામાં ભરવો.

તેલ તોલો ૫, માં ઉપર પ્રમાણે મસાલો ભરેલા ભીંડા મૂકી ધીમે તાપે ચઢાવવા ને અવારનવાર ઉજાળતા રહેવું. જરાજર ચઢે એટલે કાચમીર તોલો ૧, નાખી ઉતારી લેવું.

ભીંડા-કારેલાં

ભીંડા શેર અર્ધો, ઘાષ સાફ કરીને સમારવા. કારેલાં શેર અર્ધો, સમારવા. કારેલાંના કકડામાં મીઠું તો. અર્ધો, નાખી પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તોલો બે, માં ભીંડા સાથે મીઠું તો. અર્ધો, નાખી ચઢાવવા. એ ચઢી બચ એટલે કાઢી લેવા.

તેલ તોલો ત્રણમાં કારેલાં નાખી ધીમે તાપે ચઢાવવા. એ ચઢી રહે એટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે ચઢેલા ભીંડા નાખવા અને હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો અર્ધો, ધાણાજીર તોલો એક, ખાંડ તોલો બે, કોપરાનું ખમણ તોલો એક, મીઠું દળેલું તોલો ૦૧, નાખવું ને હલાવીને મેળવી લેવું.

મરચાં ભાવનગરી

મરચાં શે. ૧, લઘુ તેમાં વેગણનાં સંભારિયાં કરીએ છીએ તે રીતે બળે કાપ ચૂકવા.

ચણાનો ઘોટ તો. ૬, શેકી લેવો ને તેમાં મીઠું તો. ૨, ધાણાજીર તો. ૩, હળદર તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૧, હીંગ વાલ ૦૧, ને તેલ તો. ૨, તું મોણુ દધ મસાલો તૈયાર કરી મરચાંમાં ભરવો.

તેલ તો. ૫, માં આ રીતે મસાલો ભરેલાં મરચાં મૂકી ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

ખટાશ નાખવી હોય તો ઉતારતી વખતે લીંબુ નીચેાવી લેવું.
મરચાં ભાવનગરી [ખીજી રીત]

મરચાં શેર ૧, લઘુ મોટાં હોય તો દરેકના આડ ને નાના હોય તો ચાર કકડા કરવા.

તેલ તો. ૩, માં જીર તો. ૦૧, નો વધાર મૂકી તેમાં કકડા નાખવા ને ચઢે એટલું પાણી રેડી મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૨, નાખવાં. પાણી સોસવાધ બધાં એટલે ગોળ શેર ૦૧, નાખવો ને ચાસણી જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

આ શાક દસ પંદર દિવસ સુધી રહી શકે છે. ચાર કરતાં વધારે દહાડા રાખવું હોય તો ગોળ તો. ૧૫, નાખવો ને ઘાટો રસો થવા દેવો.

વટાણા

વટાણાના દાણા શેર એક લેવા.

તેલ તોલો દસમાં ખારો વાલ એક, તથા પાણી શેર એક નાખી દધ પાણી તૈયાર કરવું ને તેમાં દાણા તથા મીઠું તોલો એક નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો બે આંબીભાર, આદુ મરચાં તોલો બે, ખાંડ તોલો એક, કોપરાનું ખમણુ તોલો બે, તથા કાથમીર તોલો અર્ધા, નાખી રસા પડતું ઉતારવું.

વાલોળ

કાકડા વાલોળ શેર ૧, લઘ નસો ઉતારી એક બાજુથી ઉઘાડવી. સડોલો ભાગ હોય તે કાઢી નાખવો.

મીઠું તો. ૧૧, અજમો તો. ૧૧, હળદર તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૨, કાપરાનું ખમણુ તો. ૨, ચણાનો લોટ તો. ૨, ખારો વાલ ૧૧, ભાર ખાંડ તો. ૧, એ બધાને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દષ એ મસાલો વાલોળમાં ભરવો. વાલોળ આખી અથવા ચાર ચાર આંગળના કકડા રાખવા.

તેલ તો. ૫, માં આ રીતે મસાલો ભરેલી વાલોળ મૂકી ધીમે તાપે ચઢાવવી. તપેલી ઉપર થાળીમાં પાણી મૂકવું. ચોટી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. ચઢે એટલે ઉતારી લેવું.

વાલોળ [ખીજ રીત]

વાલોળ શેર એકની નસો કાઢી નાના નાના કકડા કરવા.

તેલ તોલ્યા પાંચમાં ખારો વાલ એક તથા પાણી શેર ૧૧૧, નાખી દૂધ પાણી કરી તેમાં વાલોળ નાખી મીઠું તોલ્યા એક નાખવું.

જરાબર ચઢે એટલે અજમો તોલ્યા અર્ધો, હળદર એ આનીભાર મરચાં તોલ્યા અર્ધો, ધાણાજીર તોલ્યા એક, કાપરાનું ખમણુ તોલ્યા એક, ખાંડ તોલ્યા એક, નાખવા ને જોષએ તેવું શાક તૈયાર કરવું.

હીલાં આદુ મરચાં નાખવા હોય તો ધાણાજીરને જદલે નાખવા. લસણ પણુ નાખી રાકાય.

વેંગણનું શાક

વેંગણુ શેર ૧, ના કકડા કરીને પાણીમાં ઘોષ કાઢવા.

નવટાક તેલમાં રાષ તો. ૦૧, ને હીંગ એક આનીભારનો વધાર કરી તેમાં કકડા નાખવા. અને એક તો. મીઠુ તથા એક વાલ ખારો નાખી કકડા ઉઠાળી કાઢવા. એને ધીમે તાપે ચઢવા

દેવા. તપેલીની ઉપર નાની થાળીમાં પાણી રાખવું જેથી વેંગ-
ણની અંદરની વરાળનું પાણી થઇને શાક સારી રીતે ચઢશે.

જરાજર ચઢે એટલે તેમાં દળદર તો. ૦૧, ધાણાજીર તો.
૧, મરચાં તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૦૧, ખમણું કાપડં તો. ૧,
અને કાથમીર તો. ૧, નાખવાં ને જરાજર મેળવી લેવાં.

વેંગણનું ખાટું શાક

વેંગણ શેર ૧, ના કકડા કરવા ને ઘોષ લેવા.

ઘી તો. ૨ માં જીરૂ તો, ૦૧ નો વધાર કરવો અને તેમાં
વેંગણ નાખવાં ને પાણી શે. ૦૧ રેડવું. તે ચઢી રહે એટલે
તેમાં ખાટી જાશ શે. ૦૧ અથવા ખાટું દહીં શે. ૦૧ નાખવું.
અને તેમાં મીઠું તો. ૧ દળદર એક આન્દીભાર, ગોળ તો. ૧,
કાથમીર તો. ૧, લીલાં આદુ મરચાં તો. ૧, અથવા સુકાં
મરચાં તો. ૦૧ નાખવાં ને લચકા પડવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

વેંગણનું ખાટું ભરત

નીચે મુજબ ભરત તૈયાર કરી એ ઠંડુ થાય એટલે તેમાં
મોણ દહીં શે. ૦૧ મેળવી લેવું.

વેંગણનું ભરત

વેંગણની મોટી જાન આવે છે તેમાંથી મોટું નંગ લેવું
અને તેને તેલ ચોપડી દેવતામાં બાફવા મુકવું. થોડી થોડી
વારે ફેરવવું. ઉપરની જાલ જળી જાય એવી થાય એટલે
ઉતારીને ઠંડુ થવા દેવું. આ રીતે દેવતામાં બાફવાને બદલે
ભરસાડમાં પણ બફાય છે અને કેટલાક તેમાં કાણું કરી એક
વાલ જેટલી હીંગ ભરીને પછીથી બાફવા મુકે છે.

બાફેલા વેંગણનાં છોડાં કાઢી નાખી અંદરના ખરને
છુંદીને એક રસ કરવો. તેલ તોડો એકમાં જીરૂ તોલો ૦૧, નો
વધાર કરીને તેમાં છુંદો નાખવો. તેમાં મીઠું મરચાં અથવા
લીલાં આદુ મરચાં, કાથમીર, કાપરાનું ખમણ, ગોળ,

હળદરનો મસાલો કરવો ને ગરમ કરી એક રસ થાય એટલે ઉતારી લેવું.

સંભારિયાં વેંગણ

સંભારિયાં અથવા આખાં વેંગણ કરવા માટે રવૈયાં વેંગણ આવે છે તે નાનાં અને સારાં બેઇને એક રતલ લેવાં. તેની ચાર ચીરી એવી રીતે કરવી કે વેંગણ ડીંટામાંથી છૂટું ન પડે. નીચેથી ચાર ચીરીઓ થાય પણ ડીંટું આખું રહે.

તેમાં નીચે મુજબ મસાલો તૈયાર કરીને ભરવો. મીઠું તો. ૧, કાપરાનું ખમણુ તો. ૨, ચણુનો લોટ તો. ૨, ગરમ મસાલો તો. ૦૧, ધાણાજૂર તોલ ૨, હળદર બે આનીભાર મરચાં તોલ ૦૧, સાકર તોલ ૧, અથવા ગોળ તોલ ૧, ખારો વાલ ૧, હીંગ વાલ ૧, તેલ તોલ ૨, એ બધાં બરાબર મેળવીને રવૈયાંમાં ભરવાં અને તેલ તોલ ૫, મૂકીને તેમાં રવૈયાં ચઢવા મૂકવાં. આ રવૈયાં ધીમે તાપે ચઢાવવાં ને તપેલી ઉપર થાળી મૂકી તેમાં પાણી રાખવું જેથી અંદરની વરાળનું પાણી થઇ એમાં સારી રીતે ચઢશે. આ રીતે ઉપર પાણી રાખવું ન ફાવે તો થોડું પાણી અંદર રેડવું.

વેંગણ અને ચોળી

વેંગણ અને પાપડીની રીત મુજબ થઇ શકે.

વેંગણ અને તાંદળજાની ભાજી

વેંગણ અને મેથીની ભાજીની રીત મુજબ થાય છે.

વેંગણ અને તુવેરના લીલવા

વેંગણ અને વટાણા પ્રમાણે થઇ શકે.

વેંગણ અને પાપડી

વેંગણ શેર ૦૧, પાપડી શેર ૦૧, વેંગણના નાના કકડાં કરમા અને પાપડીને ફાલી તથા ચુંટી લેવી અને બેઉને ઘાઉં નાખવાં.

તેલ તો. ૩ ખારો વાલ ૧ તથા પાણી શેર ૦૧ એ ત્રણ
ભેખાં કરવાથી દૂધ જેવું થશે એમાં વેંગળુ પાપડી નાખી દેવાં
અને મીઠું તો. ૧ અજમો તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, હળદર
એક આનીભાર, ધાણાજીર તો. ૦૧, ખાંડ તો. ૦૧, અને
કાપરાનું ખમણુ તો. ૧ નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.
લીલાં આદુ મરચાં ખાંડેલાં પણ નખાય છે. એ એક મળીને
તો. ૦૧ નાખવાં ને સુકાં મરચાં ન નાખવાં.

વેંગળુ અને પાલખની ભાજી

વેંગળુ ને મેથીની ભાજીની રીત આપી છે તે પ્રમાણે
થાય છે.

વેંગળુ-ખટાટા

વેંગળુ શેર ૦૧, ને ખટાટા શેર ૦૧, લખને વેંગળુના નાના
કટકા કરવા ને ખટાટા છોલીને એના પણ નાના નાના કટકા
કરવા. તેલ તો. ૩, લખ તેમાં રાષ તો. ૦૧, અને હીંગ વાલ
૧, નો વધાર કરવો. વધાર થાય એટલે તેમાં વેંગળુ તથા
ખટાટાના કટકા ધોષને નાખવા ને એમાં થોડું પાણી રેડવું અને
મીઠું તો. ૧, ખારો વાલ ૧. મરચાં તો. ૦૧, હળદર એક
આનીભાર, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦૧, અને કાપરાનું
ખમણુ તો. ૧, નાખવાં. ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. શાક રસાવાળું
કરવું હોય તો પાણી વધારે રેડીને રસાવાળું ઉતારવું ને છૂટું
કરવું હોય તો પાણી જળી જમ ત્યાં સુધી રહેવા દેવું.

વેંગળુ ખટાટાનાં સંભારિયાં

રવેયાં વેંગળુ રતલ ૦૧, અને નાના ખટાટા રતલ ૦૧,
લેવાં. રવેયાંના ડીંટામાં બેડાઈ રહે એ રીતે ચાર કકડા કરવા
અને ખટાટાના પણ એક બાજુથી બેડાઈ રહે એ રીતે ચાર
ચીરા કરવા ને તેમાં, મીઠું તોલો એક, કાપરાનું ખમણુ તોલો
એ, મરમ મસાલો તોલો અર્ધા, ધાણાજીર તોલો એ, ચણાનો

હોટ તોલા છે, હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦, ખાંડ તોલો એક, અથવા ગોળ તોલો એક, ખારો વાલ એક, હીંગ વાલ એક, તેલ તોલા છે, એ બધાને જરાબર મેળવીને કરેલો મસાલો ભરવો અને તેલ તોલા પાંચ, મૂકીને તેમાં રવૈયા ને જટાટા ચઢવા મૂકવા અને થોડું પાણી રેડવું ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવાં.

વેંગણુ અને મેથીની ભાજી

વેંગણુ શેર ૦૧, અને મેથીની ભાજી શેર ૦૧, વેંગણુના નાના કકડા કરવા અને મેથીની ભાજીને સમારી લેવી.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૧, નો વધાર કરી તેમાં વેંગણુ તથા મેથીની ભાજી ઘાંતને નાખવાં અને મીઠું તોલો ૦૧, ખારો વાલ ૧, મરચાં તોલો ૦, હળદર એક આનીભાર ધાણાજીર તોલો ૦૧, ખાંડ તોલો ૦૧, અને 'કાપરાનું' ખમણુ તોલો ૧, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. અંદર પાણી રેડવાની જરૂર નથી.

વેંગણુ ને મોગરી

પણ ઉપર મુજબ થાય છે.

વેંગણુ અને વઘણા

એ ઉપર મુજબ થાય છે. ફક્ત એમાં અજમાને બદલે જીર નાખવું. જરાનો વધાર કરવો હોય તો તે થઈ શકે.

વેંગણુ અને વડી

વેંગણુ શેર ૦૧, વડી શેર ૦, વેંગણુના કકડા કરીને ઘાંત લેવા. વડીને જોખરી કરવી. તેલ તોલા ૩, લઈને તેમાં વડી શેકવી. લાલ થવા આવે એટલે એમાં પાણી શેર ૦૧, રેડવું ને તેમાં વેંગણુ નાખવાં. મીઠું તોલા ૦૧, ખારો વાલ ૧, મરચાં તો. ૦, હળદર આનીભાર, ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

વેંગણુ અને વાલની દાળ

વેંગણુ શેર અર્ધા, વાલની દાળ શેર અર્ધા, વેંગણુના કકડા કરીને ઘોષ લેવા. વાલની દાળ દોઢથી બે કલાક સુધી પલાળી રાખવી. તેલ તોલા ત્રણ, લાખને તેમાં ત્રણ મરચાં ને અજમો તોલા ૦૧, નો વધાર કરવો. વધાર થાય એટલે તેમાં દાળ નાખીને પાણી શેર અર્ધા, નાખવું ને વેંગણુ પણ નાખી દેવાં. એમાં મીઠું તોલો એક, હળદર એક આનીભાર મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો અર્ધા, સાકર તોલો અર્ધા, કાપરાનું ખમણુ તોલો એક, અને ખારો વાલ એક, નાખવાં ને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું.

વેંગણુ અને વાલોળ

વેંગણુ અને પાપડીની રીત મુજબ કરી શકાય છે.

વેંગણુ અને લીલા ચણા

વેંગણુ અને વટાણાની રીત મુજબ થઈ શકે.

શકકરિયાં

શકકરિયાં શેર ૧, ઊલ્લીને સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ તોલો ૦૧ ને હીંગ વાલ ૦૧, ચૂકી શકકરિયાં વધારવાં, પાણી શેર ૦૧, ને મીઠું તોલો ૧, નાખવું.

ખરાબર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૦૧, કાપરાનું ખમણુ તોલો ૧, તથા કાચમીર તોલો ૦૧, નાખવાં.

શકકરિયાં [ખીજી રીત]

શકકરિયાં શેર ૧, પાણીમાં બાફવાં ને જાલ ઉતારી કકડા કરવા.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ તોલા ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, ચૂકી કકડા વધારવા ને વાટેલું મીઠું તો. ૧, હળદર તોલા ૦૧,

મરચાં તો. ૦ા, ધાણુજી૩ તો. ૧, ખાંડ તોલા ૦ા, કોપરાનું
ખમણુ તો. ૧, તથા કાથમીર તો. ૦ા, નાખવાં.

સરગવાની શીંગ

સરગવાની શીંગ શેર ૧, લઘ તેના ચાર ચાર અંગળના
કુકડા કરવા ને તેમાં અક્કેકો ચીરો મૂકવો.

મીઠું તોલા ૧, હળદર તોલા ૦, મરચાં તો. ૦ા, ધાણુ-
જી૩ તો. ૨, ચણાનો લોટ તો. ૩, કોપરાનું ખમણુ તોલા ૨,
ખાંડ તોલા ૧, ખારો વાલ ૦ા, એને તેલ તોલા ૨, નું મોણુ
દધ એ મસાલો શીંગમાં ભરવો.

તેલ તોલા ૫, માં મસાલો ભરેલી શીંગો મૂકવી. તપેલી
ઉપર થાળીમાં પાણી મૂકવું ને ધીમે તાપે ચઢાવવું. ચોટી ન
બચ તે ધ્યાન રાખવું.

સરગવાની શીંગ [ખીજ રીત]

સરગવાની શીંગ શેર ૧, લઘ તેના ચાર ચાર અંગળના
કુકડા કરવા.

પાણી શેર ૧, માં મીઠું તોલા ૧, તથા ખારો વાલ ૦ા,
નાખી કુકડા બાફવા.

બફાઈ રહે એટલે વધારાનું પાણી કાઢી નાખવું.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ તોલા ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા,
નો વધાર કરી કુકડા નાખવા.

હળદર તોલા ૦, મરચાં તોલા ૦ા, ધાણુજી૩ તોલા
૨, મીઠું તો. ૦ા, ચણાનો લોટ તોલા ૫, કોપરાનું ખમણુ
તો. ૨, કોકમનાં ફૂલ તો. ૧, ગોળ તો. ૨, એ બધા મસાલો
પાણી શેર ૦, માં મેળવીને નાખવો. બરાબર ચઢે એટલે
ઉતારી લેવું.

સુરણુ

સુરણુ શેર ૧, છાલીને સમારવું.

તેલ તોલા પાંચમાં, ખારો વાલ ૦ા, અને પાણી શેર ૦ા, મેળવીને દૂધ પાણી કરી તેમાં સુરણ તથા મીઠું તોલો એક નાખવાં.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦ા, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાજર તોલો ૧, ખાંડ તોલો ૧, કાપરાનું ખમણ તોલો ૧, કાથમીર તોલો ૦ા, નાખી હલાવીને ઉતારી લેવું.

સુરણ [ખીજ રીત]

સુરણ શેર ૧, છોલીને ઝીણું સમારવું.

તેલ તોલા ૭, માં સુરણના કકડા નાખી ખારો વાલ ૦ા, વાટેલુ મીઠું તોલો ૧, નાખવાં ને કકડા અવારનવાર હલાવવા ને જરાજર તળાવા દેવા.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ા, ધાણાજર તોલો ૧, ને ખાંડ તોલો ૦ા, નાખવાં ને ઉતારી લેવું.

સુરણ [ત્રીજી રીત]

સુરણ શેર ૧, છોલીને મોટા કકડા કરવા. ને પાણી શેર ૧, માં મીઠું તો. ૧, નાખીને બાફી કાઢવા. બફાય એટલે પાણી કાઢી નાખીને નાના કકડા કરવા.

તેલ તો. ૫, માં રાષ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મૂકી કકડા વધારવા ને પાણી શેર ૦ા, રેડવું.

મીઠું તો. ૦ા, હળદર તો. બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજર તો. ૧, કોકમના ફૂલ તો. ૧, અને ગોળ તો. ૨, નાખવાં. વધારે રસો એકએ તો પાણી વધારે નાખવું.

અગધિયાનાં ફૂલ

અગધિયાનાં ફૂલ શેર ૧, લઘ ફૂલની ટોપી કાઢી નાખવી ને ફૂલ સાફ કરી પાંદડી છૂટી કરવી ને ઘોષ નાખવી.

તેલ તોલા ૩, માં હીંગ વાલ ૦ા, ભાર નાખી ફૂલો

વધારવાં ને મીઠું તોલો ૦ા, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦ા, ને ધાણાજીર તોલો ૦ા, નાખીને ભાજી ઉતારી લેવી.

અગધિયાનાં ફૂલ [ખીજ રીત]

ઢિપર પ્રમાણે ભાજી કરી દહીં શેર ૦ા, અને ચણાનો દોઢ તોલો ૦ા, મેળવીને નાખવાં ને રસાવાળી કરવી.

અગધિયાની શીંગ

અગધિયાની કુંભી શીંગ શેર ૧, લખને ઝીણી સમારવી.

તેલ તો. ૫, માં રાખ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મુકી શીંગ વધારવી ને પાણી શે. ૦ા, તથા મીઠું તો. ૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા આનીભાર, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તો. ૧, ને ખાંડ તો. ૦ા, નાખીને ઉતારી લેવી. રસાવાળી કરવી હોય તો તેમ ને કારી કરવી હોય તો તેવી કરવી.

અળવીના દાંડા

અળવીના પાનના દાંડા શેર ૧, ની નસો કાઢી નાખવી ને ઝીણા સમારી પાણી શેર ૦ા, માં બાફી કાઢવા.

તેલ તોલો ૩, માં મેથી તોલો ૦ા, મુકી દાંડા વધારવા ને પાણી શેર ૦ા, તથા મીઠું તોલો ૧, નાખવાં.

હળદર ૦ા આનીભાર, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તોલો ૧, ગોળ તોલો ૨, કાકમનાં ફૂલ તો. ૧, અથવા આમલી તો. ૧, નો રસો નાખવાં.

કાંદા લીલા

લીલા કાંદા શેર ૧, લખ સાફ કરી ઝીણા સમારવા.

તેલ તો. ૩, માં લસણ તો. ૦ા, ની કળીઓ નાખી કાંદા ઘોષને વધારવા અને મીઠું તો. ૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર ૦ા આનીભાર, મરચાં તો. ૦ા,

ને ખાંડ તો. ૦ા, નાખવાં.

કાંદા લીલા [ખીજ રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજ કરી તેમાં દહીં શેર ૦ા, અને ચણાને લોટ તોડે ૦ા, મેળવીને નાખવાં ને રસાવાળી ભાજ બનાવવી. કુરલી અથવા કદલી

ભાજ શેર ૧, લઈ સાફ કરીને ઝીણી સમારવી ને ઘાંધ કાઢવી. મીઠું તોડે ૧ા, નાખી સારી રીતે પાણી નીચેવી કાઢવું.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ તોલા ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મૂકીને ભાજ વધારવી. ખારો વાલ ૦ા, ને મીઠું તોડે ૦ા, નાખવું.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર તોડે ૦ા, ને મરચાં તોડે ૦ા, નાખીને ઉતારવી.

આ ભાજ રસાવાળી કરવી હાય તો પાણી શેર ૦ા, ઉમેરવું. કુરલી અથવા કદલી-ચણાની દાળ

ઉપર પ્રમાણે ભાજ સમારવી ને મીઠાથી ચોળવી ને પાણી કાઢી નાખવું. ચણાની દાળ તો. દસ, એ કલાક આગળથી પાણીમાં પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાઈ તો. ૦ા, ને હીંગ વાલ ૦ા, મૂકી દાળ વધારવી ને તે ખદબદે એટલે ભાજ નાખવી ને ખારો વાલ ૦ા, ને મીઠું તો. ૦ા, નાખવું.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, કોપરાતું ખમણ તો. ૧, ને કાચમીર તો. ૦ા, નાખવી.

કુંવાડિયાનાં પાન

કુંવાડિયાનાં કુંણાં પાન શે. ૧ લખને સમારવાં ને પાણી શે. ૦ા, માં બાફી કાઢવાં ને એ ત્રણ વખત ચોખ્ખા પાણીથી

ધોષને નીચેવી નાખવાં.

તુવરની દાળ શેર ૦ા, લચકા પડતી તૈમાર કરવી અને તેમાં આ રીતે તૈમાર કરેલી ભાજી મેળવીને હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ાા, ને ધાણાજીર તો. ૧ નાખવાં.

તેલ તો. ૭, માં જીર તો. ૦ા, ચૂકીને ઉપર મુજબની ભાજી ને દાળ વધારી લેવાં.

ખાટી ભીંડી

ખીટી ભીંડીની કુંણી ભાજી શે. ૧, લેવી. સમારીને પાણી શેર ૦ાા, માં બાફી કાઢવી ને પાણી ઓસાવી નાખવું.

તેલ તો. ૪, માં લસણની કળીઓ તો. ૦ા, ચૂકી ભાજી વધારવી ને મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦ા, મરચાં તો. ૦ા, તથા ખાંડ તો. ૦ા, નાખીને ઉતારવી.

ખાટી ભીંડી [ખીજ રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી કરી તેમાં દહીં શેર ૦ા, ને ચણાને લોટ તો. ૦ા, મેળવીને નાખવાં ને રસાવળી ભાજી કરવી.

ચંદન ખટવો

ચંદન ખટવાની ભાજી શેર ૧, લખ સાફ કરી સમારીને ધોવી. તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦ા, ચૂકીને ભાજી વધારવી ને મીઠું તો. ૦ા, નાખવું.

ખરાખર ચટ્ટે એટલે હળદર બે આનીભાર, મરચાં તો. ૦ા, ધાણાજીર તો. ૦ા, ને ખાંડ તો. ૦ા, નાખવાં.

ચંદન ખટવો-વેંગણુ

ચંદન ખટવાની ભાજી શેર ૦ા, સાફ કરી સમારીને ધોધ વેંગણુ શેર ૦ા, સમારવા ને ધોવાં.

તેલ તોલ ૩, માં હીંગ વાલ ૦ા, ચૂકીને ભાજી ને વેંગણુ વધારવાં ને મીઠું તોલ ૦ા, નાખવું.

ચંદન બટયાની ભાજની સુકવણી

તુવેર, પાપડી અને વટાણાના લીલવા બાફતી વખતે નખાય છે ને એનાથી એ ત્રણેના લીલવા મીણુ જેવા ચઢી બચ છે કારણ કે આ ભાજમાં ખારાનું તત્વ મોટા પ્રમાણમાં છે. ડોડી

ડોડીની કુંણી કુંકા તેમજ ફૂલ શેર ૧, લખને ઝીણું સમારવાં.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મૂકીને ડોડીનાં ફૂલ ઘોષને વધારવાં. પાણી શેર ૦૧, મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવાં.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૦૧, નાખવાં ને પાણી સોસવાધ બચ એટલે ભાજ ઉતારી લેવી.

ડોડી-મગની દાળ

ડોડીની કુંકા ને ફૂલ શેર ૧, ઝીણું સમારવાં. મગની દાળ શેર ૦૧, એ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી.

તેલ તોલા ૧૦, માં રાષ તોલો ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મૂકીને મગની દાળ ને ડોડીનાં ફૂલ ઘોષને વધારવાં. પાણી શેર ૦૧, મીઠું તોલો ૧૧, ને ખારો વાલ ૦૧૧, નાખવાં.

જરાજર ચઢે એટલે હળદર તોલો ૦૧, મરચાં તોલો ૧, ધાણાજીર તોલો ૧૧, ખાંડ તોલો ૧, કાપરાનું ખમણુ તોલો ૧, કાચમીર તોલો ૦૧, નાખવાં ને જોષએ તેવી ભાજ કરી લેવી.

આજ રીતે વરસાદ ડોડીનાં ફૂલની ભાજ પણ થાય છે. તાંદળજો

તાંદળજની ભાજ શેર ૧, લખ એનાં કુંણાં ડાખ્યાં ને પાન ચુંટી કાઢીને સમારવાં.

તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦૧, નાખી ભાજને ઘોષને વધારવી ને મીઠું તો. ૦૧૧, નાખવું.

બરાબર ચઢે ઐટલે હળદર ઐક આનીબાર, મરચાં
તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૦૧, ને ખાંડ તો. ૦૧, નાખવાં.

થોરનાં પાન

થોરિયાનાં કુણાં કુણાં પાન શેર ૧, ને સારી રીતે ઘોષને
ઝીણાં સમારવાં ને પાણી શેર ૧૧, માં બાફવાં.

બફાય ઐટલે સારી રીતે પાણી કાઢવું.

ઘી તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦૧, નો વધાર કરી તેમાં
ભાજી વધારવી અને મીઠું, મરચું ગરમ મસાલો કે ધાણાજીર
પ્રમાણસર નાખવાં.

પાતળભાજી

અળુનાં પાન શેર ૧, ઝીણાં સમારવાં. એના દાંડા પણ
નસો કાઢીને સમારવા. એને ઘોષને ઐક શેર પાણીમાં બાફવા
મૂકવાં અને રવાઈ ફેરવી ઐકરસ કરી લેવાં.

ચણાની દાળ શેર ૦૧, બે કલાક પાણીમાં પલાળવી.

તેલ તોશા ૫, માં રાઈ તો. ૦૧, નો વધાર કરી તેમાં
ચણાની દાળ વધારવી ને પાણી ઉમેરવું અને ખારો ઐક
ચપટી નાખવો.

દાળ ચઢતા આવે ઐટલે તેમાં ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલાં
અળુનાં પાન નાખવાં.

અને આમલી તોલા બે, તું પાણી કરીને નાખવું.

ગોળ તોલા ત્રણ, ગરમ મસાલો તોલો અર્ધો, મરચાં
તોલે અર્ધો, હળદર ઐક આનીબાર, એમાં નાખવી.

બરાબર ઉકાળીને ખાવામાં લેવી.

દક્ષિણી લોહો આનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે.

પાલખ

પાલખ શેર ૧, લઈ સમારીને ઘોષ નાખવી.

તેલ તોશા ૩, માં હીંગ વાલ ૦૧, મૂકી ભાજી વધારવી.

ને મીઠું તોલો ૦૧૧, નાખવું.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર એક આનીભાર, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૦૧, ને ખાંડ તોલો ૦૧, નાખવાં.

માચડ

માચડ શેર, ૧, ને આખા ને આખા પાણી શેર ૨, માં ભાફવા ને એ ત્રણ વખત ચોખ્ખા પાણીથી ઘાઘ નાખવા પછીથી ડાખળી એ આંગળી વચ્ચે દાળી જેવવી એટલે નસો નીકળી જશે ને ગર છૂટો પડશે. તેલ તો. ૩, માં હીંગ વાલ ૦૧, મુકીને આ રીતે કાઢેલો ગર વધારવો ને મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, નાખવાં. ચણાનો લોટ નાખવો હોય તો લોટ તો. ૨, ને તેલનું મોણુ દધને કારો ભભરાવવો ને જરા વાર ઢાંકી દેવું. જરાબર હલાવીને ભાજ ચઢે એટલે ઉતારવી. આ ભાજ ખારી હોય છે એટલે એમાં મીઠું નાખવાની જરૂર નથી તેથી ગોરો વખતે આ ભાજ ખવાય છે.

માઠ

મઠની ભાજ તાંદળબની ભાજની રીતે માય છે.

માઠના દાંડા

માઠના દાંડાના ચાર આંગળના ટુકડા કરવા ને તેની બપ્પે ચીરીઓ કરવી.

તેલ તોલો ૫, માં રાષ્ટ્ર તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મુકી કકડા વધારવા ને પાણી શેર ૦૧, રેડીને મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવો.

જરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ચણાનો લોટ તોલો ૪, પાણીમાં મેળવીને નાખવો. ખટાશ બેઝએ તો કોકમનાં ફલ તો. ૧ નાખવાં અને ખાંડ તો. ૨, નાખવી.

ભાજી બેઠએ તેવી જડી અથવા પાતળી કરવી.

સરગવાની સીંગના જેવી આ ભાજી થાય છે અને એજ પ્રમાણે એની નસો નીકળે છે.

મૃગા

મૃગા શેર ૧, લઘ પાકાં પાન કાઢી નાખીને સમારીને ધોવા. મીઠું તોલો ૧, નાખીને પાણી નીચોવી કાઢવું.

તેલ તોલો ૫, માં રાખ તોલો ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦, મૂકીને ભાજી વઘારવી ને ખારો વાલ ૦, નાખવો.

ખરાખર ચઢે એટલે મીઠું તોલો ૦, હળદર તોલો ૦, મરચાં તોલો ૦૧, ધાણાજીર તોલો ૨, ને ખાંડ તોલો ૧, નાખવાં. ચણાનો લોટ તોલો ૪, માં તેલ તોલો ૨, નું મોણુ દધ કારો લોટ ભભરાવવો ને જરાવાર ઢાંકી દેવું. પછી ખરાખર હલાવીને લોટ ચઢે એટલે ભાજી ઉતારી લેવી.

મૃગાનાં પાન અને કંદ બેઉ સાથે જ સમારવાં.

મેથી

મેથીની ભાજી શે. ૧ લઘ ઝીણી સમારવી ને ઘોષને પાણી નીતારી નાખવું.

તેલ તો, ૩, માં રાખ તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મૂકી ભાજી વઘારવી ને મીઠું તો. ૦૧૧, નાખવું.

ખરાખર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦, લીલાં મરચાં ઝીણાં સમારેલાં તો. ૦૧, કાપરાનું ખમણુ તો. ૨ ને કાથમીર તો. ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવી.

મેથી [ખીજ રીત]

ઉપર પ્રમાણે ભાજી તૈયાર કરી ચણાનો લોટ તો. ૪, ને તેલ તો. ૨ નું મોણુ દેવું ને ખાંડ તો. ૧, ને ધાણાજીર તો. ૧, ઉમેરીને ભાજીમાં ભભરાવીને જરા વાર ઢાંકી દેવું. પછી હલાવીને લોટ ચઢે એટલે ભાજી ઉતારવી.

મોગરા

મોગરા શે. ૧, સમારવા. તેલ તો. ૧, માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧,
ને હીંગ વા. ૦૧, ચૂકી મોગરા વધારવા ને વાટેલું મીઠું તો. ૧,
હળદર તો. ૦૧, ને મરચાં તો. ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવું,
આ મોગરા આ રીતે વધારેલા ને કાચા ખવાય છે.

મોગરી

મોગરી પણ ઉપર મુજબ તૈયાર કરીને કાચી ખવાય છે.

મોરસ

મોરસ શેર ૧, લઘ ઝીનાં કુંભાં ડાખળાં ને પાન સમારવાં.
તેલ તોલા ૫, માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧,
ચૂકી તેમાં મોરસ ઘાઘને વધારવી.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧,
ધાણાજીર તો. ૧, ખાંડ તો. ૧, ચણાનો દોટ તો. ૪, ને તેલ
તો. ૨, તું મોણુ દધને નાખવો.

દોટ બરાબર ચઢે એટલે બાજી ઉતારી લેવી.

આ બાજીમાં મીઠાનો અંશ ઘણા પ્રમાણમાં છે એટલે
મીઠું નાખવાની જરૂર નથી.

ગોરોમાં આ બાજીનાં મુઠિયાં કરવામાં આવે છે. જેની
ગોર કરી હોય તેના દોટમાં મોરસનાં પાન છંદીને લેળવવામાં
આવે છે ને તેમાં લીલાં મરચાં નાખીને મુઠિયાં થાય છે. જરૂર
લાગે તો દહીં ઉમેરવામાં આવે છે.

સરગવાનાં પાન

સરગવાનાં કુંભાં પાન શેર ૧, લઘ પાણી શેર ૧, માં
બાફવાં ને પાણી નીચેલી નાખવું.

તેલ તો. ૩, માં જીર તો. ૦૧, ચૂકી બાજી વધારવી ને
વાટેલું મીઠું તો. ૦૧૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણાજીર
તો. ૧, કોપરાતું ખમણુ તો. ૧, ને કાથમીર તો. ૦૧, નાખવાં.

સરગવાનાં પાન-મગની દાળ

ઉપર મુજબ પાન બાફીને પાણી કાઢી નાખવું. મગની દાળ શેર ૦૧, બે કલાક પહેલાં પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં જીરું તો. ૦૧, મૂકી દાળ વધારવી ને પાણી શેર ૦૧, રેડવું દાળ ચઢે એટલે તેમાં બાજી મેળવવી.

મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, ધાણુ-જીરું તો. ૧, કાપરાતું ખમણુ તો. ૧, ખાંડ તો. ૦૧, ને કાચ-મીર તો. ૦૧, નાખવાં.

સરગવાનાં ફૂલ

એની બાજી પણ ઉપર મુજબ જન્ને રીતે કરવામાં આવે છે.

સુવા

સુવાની બાજી શેર ૧, સમારીને પાણી શેર ૧, માં બાફીને નીચેવી કાઢવી.

દુવેરની દાળ શેર ૦૧, લચકા પડતી કાઢી લેવી ને તેમાં સુવાની બાજી મેળવવી.

તેલ તો. ૫, માં જીરું તો. ૦૧, મૂકીને બાજી ને દાળ વધારવાં ને મીઠું તો. ૧, હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવી.

સુવા-મગની દાળ

સુવાની બાજી શે. ૧, સમારવી. મગની દાળ શે. ૦૧, બે કલાક અગાઉથી પલાળી રાખવી.

તેલ તો. ૫, માં રાઈ તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧, મૂકી મગની દાળ ને બાજી વધારવાં ને પાણી શે, ૦૧, મીઠું તો. ૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવાં.

બરાબર ચઢે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧, કાપરાતું ખમણુ તો. ૧, તથા કાચમીર તો. ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવું.

સાખા લૂણી મગની-દાળ

સાખા લૂણી શેર ૧, લખને એનાં પાન વીણી લેવાં ને
કુંણા કુંણા ડાખળા ચુંટી લેવાં. મગની દાળ શેર ૦૧, એ
કલાક પાણીમાં પલાળવી.

તેલ તોલા ૫, માં રાષ્ત્ર તો. ૦૧, ને હીંગ વાલ ૦૧,
ચૂકી મગની દાળ ને સાજી વધારવાં ને પાણી શેર ૦૧, મીઠું
તો. ૧૧, ને ખારો વાલ ૦૧, નાખવાં.

જરાજર ચટે એટલે હળદર તો. ૦૧, મરચાં તો. ૦૧૧,
ધાણાજર તો. ૧, ને ખાંડ તો. ૧, નાખવાં.



ફેરસાણુ

ઉંધિયું

તાજ પાપડી છોલેલી રતલ એક, રવૈયા વેંગણુ રતલ અર્ધા, બટાટા રતલ અર્ધા, રતાળું રતલ અર્ધા, કેળાં નંગ ત્રણુ, કાકડી રતલ ૦૧, એ બધું લઈને વેંગણુ તથા બટાટાની ચાર ચીરીઓ કરવી, રતાળુના કકડા કરવા અને કાકડીની ચીરીઓ કરવી. કેળાં ચીરીને બપોલે કકડા કરવા.

મેથીની બાજી રતલ ૦૧, લઈને ચણાનો ઢોટ રતલ ૦૧, લેવો અને તેમાં મીઠું તેા. ૦૧, મરચાં તેા. ૦૧, ખાંડ તેા. ૦૧, હળદર એ આનીબાર, ને ધાણાજૂં તેા. ૧, નાખીને તેલ તેા. ૧, તું મેણુ દઈને પાણી છાંટી મુઠિયા બાળવાં.

મીઠું તેા. ૪, આદુ મરચાં તેા. ૩, કાચમીર તેા. ૪, ખમણું ફાપડું તેા. ૪, એ બધાને ચાર તોલા તેલ તું મેણુ દઈને એ મસાલો રવૈયા, બટાટા, કેળાં અને કાકડીમાં ભરવો.

અને વધે તે પાપડીમાં ચોળી નાખવો.

અર્ધા રતલ તેલ મૂકી એમાં પાપડી નાખી તેના ઉપર બટાટા, વેંગણ, રતાળુ, કાકડી અને કેળાં અને તેની ઉપર મુઠિયાં મૂકવાં અને ધીમે તાપે ચઢવા દેવું. પાણી રેડવું નહિ.

બટાટા કચોરી

બટાટા શે. ૧, લઘને જાડીને જાલ કાઢીને છૂંદી કાઢવા અને તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૨, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો તો. ૧ લીંબુ નંગ બેનો રસ, ખાંડ તો. ૧, કાથમીર તો. ૨, ને કાપરાનું ખમણુ તો. ૪, ઉમેરવાં અને માવો કરવો.

થઉંને લોટ ઉપર મુજબ તૈયાર કરવો અને તેની પુરી વણીને માવો મૂકી કચોરી કરવી ને તળી લેવી.

મગની દાળની કચોરી

મગની દાળ રતલ એક લઘ ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. પછી ધોઈને તપેલીમાં તેલ મૂકી હીંગ બે આનીભાર, રાઈ એક તોલો અને મરચાં નંગ ચારનો વધાર કરવો, અને તેમાં દાળ નાખી છૂટી રહે એટલું પાણી રેડી ચડાવવી. ચડી બચ એટલે ઉતારી લઘ જરા ઠંડી પડે એટલે હાથથી મસળી નાખવી અને તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. બે, હળદર બે આનીભાર, ગરમ મસાલો તો. એક, લીંબુ નંગ બેનો રસ, ખાંડ તો. એક, કીસમીસ તો. એક, કાથમીર તો. બે, લીંબુ કાપરું ખમણીને તો. ચાર એમાં ઉમેરવાં અને માવો કરવો, થઉંને લોટ રતલ એક, લઘ તેલ બે તોલાનું મોણુ દર્ધ તેમાં અર્ધાં તોલો મીઠું અને અર્ધાં તો. વાટેલાં મરી નાખવાં, અને પુરીના લોટ જેવો કઠણ લોટ બાંધવો, પછી પુરી જેવું વણીને તેમાં માવો મૂકી કચોરી કરીને તળી લેવી.

મગની દાળની કચોરી [ખીજ રીત]

મગની દાળ રતલ એક, ત્રણ કલાક પલાળી રાખવી. પછી એને નીસાતરા પર વાટી નાખવી. તેલ તોલા ૧૫, મૂકીને ધીમે તાપે સ્નાતળવી. દાળ છૂટી પડે એટલે તેમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. ૨, મીઠું તો. ૨, હળદર એ આનીમાર, ગરમ મસાલો તો. ૧, લીંબુ નંગ ૨, નો રસ ખાંડ તો. ૧, કીસમીસ તો. ૧, કાથમીર તો. ૨, કાપરાતું ખમણુ તો. ૪, એમાં ઉમેરીને માવો કરવો ને થઉંનો લોટ ઉપર મુજબ તૈયાર કરી પુરી વણીને માવો મૂકી કચોરી કરીને તળી લેવી.

કાથમીરના પેંડા

કાથમીર શેર એક, લખને ઝીણી સમારીને ઘાઘ લેવી. નાજિથેર નંગ એકતું ખમણુ, મીઠું તો. એક, ખાંડ તો. એક, આદુ મરચાં તો. ત્રણ, લીંબુ નંગ એનો રસ હળદર તો. ૦.૫, ચણાનો લોટ તો. દસ, ને તેલ તોલા પાંચતું મોણુ દહને તેમાં કાથમીર વગેરે મેળવવું ને એના પેંડા બનાવવા.

તપેલીમાં પાણી મૂકી તેમાં ચારણી ઉંધી વાળી ને તેના ઉપર પેંડા બફાવા મૂકવા. મૂઠિમાંની પેડે એને બાફવા.

ખાતી વખતે એના કકડા કરીને ઉપરથી તેલ લેવું.

ખમણુ ઢાકળાં

ચણાની દાળ શેર ૧, લખને પલાળવી. ચારથી છ કલાક પલળવા દેવી. પછી એને વાટી નાખવી અથવા નાની ઘંટીથી દળી લેવી. એમાં એ આનીમાર, ખારો નાખીને ફીણીને રહેવા દેવું. ખીજે દિવસે આ ખીરામાં ભેખે તેડો આથો આવી જશે. પછી તેમાં આદુ-મરચાં વાટેલાં તોલા એ, મીઠું તોલા ૧૫, મેળવીને ઢાકળાં બાફવા મૂકવા. એક તપેલામાં પાણી રેડીને તેમાં ચારણી ઉંધી વાળવી અને તપેલું ચૂલે મૂકવું. પાણી ઊકળે એટલે તપેલામાં રહે એવી નાની થાળીને તેલ ચોપડી

તેમાં ખીર રેડીને ઠગઠગાવવી અને થાળીને ચારણી ઉપર મૂકીને તપેલાને ઢાંકી દેવું. વરાળ નીકળી ન જાય તે ધ્યાન રાખવું. પા કલાકથી વીસ મીનીટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને થાળી કાઢી લેવી. આ રીતે ખમણુ ઢોકળાં તૈયાર થશે. તેનાં ચકતાં પાડીને તેને પાશેર દોઢ પાશેર તેલમાં રાંધ રૂપિયાભાર તથા મેથી રૂપિયાભાર નાખીને વચારવાં. પછી તેની ઉપર લીલું 'કાપર' અડધી કાચલી જેટલું ખમણીને નાખવું અને લીલાં મરચાંના થોડા કકડા અને કાચમીર સમારીને નાખવાં.

ઢોકળાં બાફવા માટે દવે રો સારી ભતની સોષવાળાં વાસણ પલ્લુ નીકળ્યાં છે, તે વધુ ઉપયોગી નીવડે છે. ફૂકરમાં પલ્લુ ઢોકળાં સારાં થાય છે.

આજ રીતે મગની દાળનાં ખમણુ ઢોકળાં પલ્લુ થાય છે. અને તે પચવાનાં ઘણાં દલકાં હોય છે.

ગાંઠિયા

ચણાનો લોટ શેર એક, ને તેલ રૂપિયા ભારતું મોણુ દેવું. તેમાં પાપડિયો ખારો તોલો પોણા, મીઠું તોલો બે, લીંણુ એકનો રસ, અજીનો તોલો ૧૭, મરી આખાં તોલો ૧૭, નાખવાં, અને લોટ કઠણુ બાંધી બે કલાક રહેવા દેવો. પછી સારી રીતે ફળ-વીને ગાંઠિયા વણવા એટલે હાથે ચોટશે નહિ. પછી ધીમે તાપે કઢાઈમાં તેલ ૧૭ શેર નાખીને તળવા.

ફાફડા ગાંઠિયા કરતી વખતે તેમાં આખાં મરીને બદલે મરીનો ભુકા નાખવો, અને એનો ખારો આવે છે તેનાથી ગાંઠિયા પાડવા.

ગાંધાપુરી

મેંદાનો લોટ શેર ૧, લઈને દસ રૂપિયાભાર ઘીનું મોણુ દેવું અને પાણીથી પુરી વણુ એવો લોટ બાંધવો. ચણાનો લોટ શેર ૦૧, લઈને તેમાં મીઠું તોલો ૧૧૧, મરચાં તોલો ૧,

દહદર છે આનીભાર, જર તોલો ાા, વાટીને નાખતું અને
 છે રૂપિયાભાર તેલતું મોણુ દધને પાણીમાં બાંધવો. મેંદાની
 પુરી વણી પુરણુયોળીની માફક ચણાના ઉપર મુજબ કરેલા
 લોટતું પુરણુ મૂકીને મોટું બંધ કરીને પાતળી પુરી વણવી,
 અને પછી પુલે નહિ તે માટે પાંચે આંગળીના નખ દબાવવા.
 પુરી વણીને ત્રણચાર કલાક રાખી મૂકીને પછીથી તેલમાં
 તળી લેવી.

ચોળીના ધુધરા

ચોળીના દાણા શે. ૧, લઘ તેને વાટી નાખવા.

તેલ શેર ૦૧, માં એને ધીમે તાપે શેકવા. ચોટે નહિ તેતું
 ધ્યાન રાખવું. શેકાય એટલે ઉતારી લેવા ને તેમાં મીઠું તો.
 ૨, આદુ મરચાં તો. ૩, કાચમીર તો. ૨, કાપરાતું ખમણુ તો.
 ૫, લીંણુ નંગ એનો રસ, ખાંડ તો. ૧, અને કીસમીસ તો. ૨,
 નાખવાં ને સાંજે તૈયાર કરવો.

ઘઉંનો લોટ અથવા મેંદા શેર ૦૧૧, લઘને તેમાં તેલ તો.
 ૫, તું મોણુ દધ મીઠું તો. ૦૧, નાખીને કઠણુ લોટ બાંધવો
 ને નાની પુરી વણી તેમાં સાંજે બરીને કાંગરી પાડવી. હાથથી
 કાંગરી પાડતાં શીખી લેવું જોઈએ. તેમ ન આવડે તો કાપ-
 ણીથી કાંગરી પાડી લેવી ને ધુધરા તેલમાં ધીમે તાપે તળવા.

ચોળીના ધુધરા [ખીજ રીત]

લીલી ચોળી કુણી કુણી રતલ ૧, લઘ તેને ઝીણી સમા-
 રવી અને તેને તેલ શેર ૦૧, મૂકી ધીમે તાપે સાંતળવી અને
 ઉપર મુજબ મસાલો નાખી સાંજે તૈયાર કરીને ધુધરા કરવા.
ફણુસીના ધુધરા

કુંણી ફણુસી રતલ ૧, લઘ તેને ઝીણી સમારવી અને
 તેલ શેર ૦૧, મૂકી ધીમે તાપે સાંતળવી અને ઉપર મુજબ
 એના ધુધરા કરવા.

લીલા ચણાના ધુધરા

લીલા ચણા શેર એક, લઘ તેને વાટી નાખવા અને ઉપરની રીત મુજબ તેના ધુધરા કરવા.

વટાણાના ધુધરા

વટાણાના લીલવા રતલ ૧, લઘ તેને વાટી નાખવા અને ઉપરની રીત મુજબ તેના ધુધરા કરવા.

કોપરાની ચીક્કી

કોપરા શેર ૧, લઘને એની ખમણીથી છીણ કરવી.

ગોળ શેર ૦૧, માં પાણી તો. ૫, રેડી એને ઓગાળીને ગરમ કરીને એ ચાસણી જેવું થાય એટલે તેમાં છીણ નાખી દહને હલાવવું અને જલદી ઉતારી લઘ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી ભય એટલે ચકતા પાડવાં.

ભોંયશીંગના ચીક્કી

ભોંયશીંગના દાણા શે. ૧, લઘને શેકવા અને તેનાં લાલ છોડાં કાઢી નાખવાં.

ગોળ શે. ૦૧, માં પાણી તો. ૫, રેડી એને ઓગાળીને ગરમ કરીને તેમાં મગફળી નાખવી અને હલાવીને જલદી ઉતારી લઘ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી ભય એટલે ચકતા પાડવાં.

મમરાની ચીક્કી

ગોળ શેર ૦૧, માં પાણી તો. ૫, રેડી ગોળને ઓગાળવા.

એને ગરમ કરીને તેમાં મમરા શેર ૧, નાખી હલાવીને જલદી ઉતારી લઘ એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને ઠારી દેવી. ઠરી ભય એટલે ચાકુથી ચકતા પાડી લેવાં.

તેલ ચોપડવાથી ઉખેડતાં ફાવશે.

રાજગરાની ધાણીની ચીક્કી

રાજગરાની ધાણી શે. ૧ લેવી.

ગોળ શે. વા, માં પાણી તો. પ, રેડી એને ઓગાળવે
ને ગરમ કરીને ચાસણી જેવો કરી તેમાં રાજગરાની ધાણી
નાખી હલાવીને જલદી ઉતારી લેવી.

એક થાળીમાં ઘી અથવા તેલ ચોપડીને એને ઠારી દેવી.
ઠારી બચ એટલે ચકતા પાડવાં.

ચેવડો

પૌંવા રતલ એક લખ જરાબર સાફ કરવા. તેલ રતલ
એક લખ તેને જરાબર ગરમ થવા દેવું. પછી બે સુડી પૌંવા
લખ પેણાથી બે હાથ ભીંચેથી થોડે થોડે પૌંવા પેણામાં પડવા
દેવા. જરાબર ફૂલીને ઉપર આવે એટલે ઝારાથી કાઢી લેવા.
આ રીતે બધા પૌંવા તળવા. કાજુ અથવા લોચસીંગ રતલ
૦, લખને તેલમાં તળી કાઢવી. ખારેકની લાંબી સળીઓ
રતલ ૦, તેલમાં તળી કાઢવી. પૌંવામાંથી નીતરી શકે એટલું
તેલ નીતારી લેવું. તલ તોલા પાંચ તળી કાઢવા. એ બધું
એકઠું કરી તેમાં પાંચ તોલા કીસમીસ, મીઠું તોલા બે,
હળદર તોલા એક, ખાંડ તોલા એક, મરચાંની ભૂકી તોલા
એક, નાખીને જરાબર મેળવવાં. પછી તેમાં કોચરનો પાતળો
છોલ તોલા એથી ત્રણ નાખવો. કાચ કાચ ગુલાબનાં તાબ
ફૂલની પાંદડી, કાચમીર અને તળેલા કાંઠા પણ નાખે છે.
જટાણાની સળી પણ તળીને ભાંગીને નાખે છે, અને કાચ
શોખીન દાડમના દાણા પણ નાખે છે. દાડમના દાણા નાખેલો
ચેવડો તરત ઉપયોગમાં લેવો બેઠએ.

જુવારના પોંકનો ચેવડો

જુવારનો તાબે પોંક રતલ એક લેવો અને તેને અધકચરો
ખાંડી નાખવો.

મીઠું તોલા બે, આદુ મરચાં તોલા અઢી, કાચમીર તોલા
બે, ખમણેલું કોપરું તોલા ચાર, ખાંડ તોલા એક, એ બધું

પોંકમાં નાખી પાંચ તોલા તેલ લખ તેમાં રાષ તોલો એક અને હિંચ એ આનીભારનો વધાર કરી અંદર નાખવું અને ૦૧, રતલ દૂધ ઉપરથી છાંટવું. દૂધ જળી બચ એટલે જધું નીચે ઉતારી જરા ઠંડું થાય એટલે તાજે તાજું ઉપયોગમાં લેવું.

મકાઈનો ચેવડો

મકાઈના દોડા લાવીને દેવતામાં શેકવા અને દાણા છૂટા કરવા.

દાણા રતલ એક લખ અષ્ટકચરા ખાડવા અને તેમાં આદુ, મરચાં તોલા અઢી, મીઠું તોલા એ, સાકર તોલો એક, કાથમીર તોલા એ, ખમણેલું કાપરં તોલા દસ નાખવાં. અને એ બધાને પાંચ તોલા તેલ લખ તેમાં અર્ધાં તોલો રાષ ને એ આનીભાર, હિંચનો વધાર કરી નાખી દેવાં, અને જરાજર હલાવીને ઉતારી નાખવાં. આ ચેવડો તાજો ખાવો જોઈએ.

થાપડા

ચણાનો ઘોટ રતલ એક લખ તેમાં એ આનીભાર હિંચ અને પાંચ તોલા મરી નાખવાં. મીઠું તોલા એ અને ખારો તો. ૧ લખ જાંનેને શેકવાં અને પાણીમાં ઓગાળી તેનાથી ચણાનો ઘોટ કઠણ જાંધવો. એને સારી રીતે ખાડવો અને પછી ટુંપવો. અને મસળીને લુવા વાળી પુરી જેવડા મોટા પાતળા થાપડા બણવા, અને તેલમાં આકરા તળવા.

આ જ રીતે મહના ઘોટનાં મઠિયાં થાય છે. એમાં મરીને જડલે મરચાં નાખવામાં આવે છે, અને વધારામાં અજમે તોલા એ નાખવામાં આવે છે. એની રીત પાન ૧૭૦ ઉપર આપી છે. દહીંવડાં

દાળ રતલ એક પાણીમાં છ કલાક પલાળી રાખવી અને તેને ઘોષને વાટી નાખવી, અને છ કલાક રહેવા દેવી, એટલે તેમાં આથો ચડશે. મરચાંની ભૂંડી તોલો એક, ધાણાજીર તોલો

એક, હળદર એ આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, મીઠું તો. ૨ા, એ બધું તેમાં નાખવું અને મગની દાળનાં વડાં કરીને તેને તેલમાં તળવાં. સારાં આકરાં તળાય એટલે તેને પેણામાંથી કાઢી પાણીના તપેલામાં નાખવાં. એ પાણીમાં મીઠું તો. ૧, અને દળેલી રાષ તો. ૧ા, નાખવી અને વડાં એક રાત રહેવા દેવાં. બીજે દિવસે દહીં રતલ એ લઇને કપડાથી છીણી લેવું અને તેમાં મીઠું તોલો ૧, નાખવું. પાણીમાંથી વડાં કાઢી હાથથી દબાવી પાણી કાઢી નાખીને દહીંમાં નાખવાં. દહીંમાં રાષ દળેલી તોલો એક નાખવામાં આવે છે તેમજ કોષ કોષ ઉપરથી વધારાનું મરચું કે મરી જરૂર પૂરતાં ભભરાવે છે. આજ રીતે અડદની દાળનાં પણ વડાં થાય છે.

પાપડપૌવા

પૌવા રતલ એક તેલમાં તળી કાઢવા. અથવા ધીમે તાપે કારા શેકવા.

પાપડ નંગ દસથી પંદર લેવા અને તેલમાં તળી કાઢવા.

પાપડનો ભૂકો કરી પૌવા સંગાથે મેળવી દેવો, એમાં મરચું એ આનીભાર, હળદર એક આનીભાર, અને મીઠું એ આનીભાર, નાખવાં.

પુરી-પકોડી

ઘઉંનો લોટ રતલ એક લેવો અને તેમાં મોણ નાખ્યા સિવાય કઠણ બાંધવો, પછી તેની નાની નાની પુરીઓ વણી ઘીમાં આકરી તળવી.

ચણા રતલ અર્ધા, અને બટાટા રતલ અર્ધા, પાણીમાં બાફીને જુદા કાઢી લેવા.

એક રતલ દહીં કપડે છીણી લેવું.

એ રૂપિયાભાર આમલી ચોળીને પાણી તૈયાર રાખવું. એક તપેલામાં એ મોટા પ્યાલા પાણી લેવું અને તેમાં મીઠું

તોલો અર્ધા, મરચાં બે આનીભાર, હીંગ એક આનીભાર, અને અર્ધા તોલો ખાંડ નાખવાં.

પછી પુરી લખને તેમાં ચાર પાંચ ચણા ભરવા. તેના ઉપર થોડું આમલીનું પાણી રેડવું અને પેલા પાણીમાં ઓળીને ખાવા આપવી.

એ જ રીતે બીજી પુરી લખ તેમાં બટાટાના કટકા ભરી ઉપર દહીં નાખવું અને સહેજ આમલીનું પાણી નાખી ઉપર મીઠું મરચું વાટેલાં હોય તે ભભરાવનાં ને ખાવા આપવાં.

બટાટાની સળી અને કાતરી

બટાટા રતલ એક લખ તેને છોલી નાખવા અને સંચાથી એની સળી તથા કાતરી અથવા બળીવાળી કાતરી પાડવી અને તેને મીઠું તોલા બે દબને તેનું પાણી નીચોવી નાખવું અને પછી એને તેલમાં તળી કાઢવી.

પછી એના ઉપર મરચાં તોલો એક ભભરાવનાં. જરૂર હોય તો ખાતી વખતે લીંબુ નીચોવવું.

બટાટા પૌંવા

પૌંવા રતલ એક લખને પાણીમાં ઘોષ નાખવા અને એક તપેલીમાં રાખવા.

બટાટા રતલ અર્ધા લખ એને છોલીને ઝીણા સમારવા. તેલ તોલા પાંચ લખ તેમાં અર્ધા તોલો રાષ, મરચાં નંગ ચાર, અને હિંગ એક આનીભારનો વધાર કરવો. તેમાં બટાટા નાખવા અને બફામ એટલે મીઠું તોલા બે, લીલાં મરચાં ઝીણાં સમારેલાં તોલા બે, આદુ સમારીને તોલો એક, ખાંડ તોલા બે, હળદર એક આનીભાર, એમાં નાખવાં અને તેમાં પૌંવા મેળવી બરાબર મેળવાય એટલે ઉતારી લેવા.

અંદર સ્વાદને ખાતર તજ, લવિંગ, દ્રાક્ષ અને કાજુ વગેરે પણ નખાય છે. તેલને બદલે ઘીમાં પણ બટાટાપૌંવા એટલા જ

સ્વાદિષ્ટ બને છે.

બુંદી

કળીના લાડુ બનાવવાની રીત આગળ ઉપર આપી છે તે રીતે કળીના દાણા પાડવા અને તેને ચાસણીમાં રગદોળી કાઢી લેવા. બીજો ઘાણુ તળાય તેટલો વખત એક ઘાણુને ચાસણીમાં ગાજી હશે તો ચાલશે.

લેળ

મમરા શેર એક (માપીને) લેવા. સેવ રતલ ૦૧, ચણાની દાળ નવટાંક, ચેવડો નવટાંક, આકરી તળેલી પુરી નંગ ૧૦, એ બધું એકઠું કરવું, અને તેમાં તીખી ચટણી તેમજ મીઠી ચટણી નાખવી અને લીંબુનો રસ નીચોવવો.

તીખી તથા મીઠી ચટણી નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરવી.

તીખી ચટણી

કોપરું તોલા ચાર, કોથમીર તોલા બે, લીલાં મરચાં તોલા ત્રણ, અને દાળિયા તોલા ચાર, એ બધાંને ઝીણું વાટીને ચટણી કરવી અને તેમાં પાણી રેડીને ચટણી પાતળી કરવી.

મીઠી ચટણી

આમલી તોલા બે, ખજૂર તોલા પાંચ, દાળિયા તોલા ચાર, મરચાં તોલા બે, એ બધું ઝીણું વાટીને તેમાં પાણી રેડી ચટણી પાતળી કરવી.

મઠિયાં

મઠની દાળનો લોટ શેર ૧, અડદની દાળનો લોટ શેર ૦૧.

મીઠું તોલા ૨, ખારો તોલા ૦૧, ખાંડ તોલા ૨, ને પાણી શેર ૦૧, માં ઉકાળનાં ને પાણી ઠંડું પડે એટલે તેનાથી લોટ બાંધવો અને હળદર એક આનીમાર, લીલાં મરચાં તો. ૪, અથવા સુકાં મરચાં તો. ૩, અજમેા તો. ૧, નાખવો. લોટ પાપડની માફક કઠણ બાંધીને એને ખાડવો ને પછી ઢુંપીને

હુના પાડવા ને પાતળાં મઠિયાં વણુવાં. એ કલાક સુકાવા દેવાં ને પછી તેલમાં ધીમે તાપે તળવાં. બનતા સુધી લાલ થવા દેવાં.

વટાણાના પેટીસ

લીલા વટાણાના દાણા રતલ એક લેવા અને તે અધકે-ચરા ખાડવા, અને તેને ધીમે તાપે તેલમાં સાંતળવા. પછી એમાં આદુ તો. ૧, મરચાં તો. એ, મીઠું તો. એ, હળદર એ આન્દીભાર, ગરમ મસાલો એક તોલો, લીંબુ નં. એનો રસ, ખાડ તો. ૧, કીસમીસ તો. એ, કાથમીર તો. ૨, લીલું કાપડું ખમણીને તો. ચાર એમાં ઉમેરવાં અને માવો કરવો. બટાટા રતલ એ લખને પાણીમાં બાફવાં. બકાય એટલે છાલ ઉતારી નાખીને સારી રીતે છૂંદી નાખવા. છૂંદવાનો સંચો આવે છે તેનો ખરે તે ઉપયોગ કરવો. બરાબર છૂંદીને રોટલીના લોટની પેઠે સારી રીતે કસણુવા અને તેમાં મીઠું તો. ૧૦, નાખવું, અને પછી ઢેબરાંની પેઠે હાથમાં ઘડીને કચોલું કરી તેમાં માવો મૂકીને ગોળો વાળવો. પછી ચોખાના અટામણુમાં એ ગોળો ફેરવીને અટામણુનું પડ ચડાવવું અને પછી ગોળાને તેલમાં ધીમે તાપે તળવો.

સુંવાળી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, અથવા મેંદો શેર ૧, લખ તેને ઘી તો. ૭, ગરમ કરીને તેનું મોણુ દેવું. ખાડ તો. ૭, અને તલ તો. ૨૦, નાખીને લોટ કઠણુ બાંધવો. તેને ટુંપીને હુવા પાડવા ને પાતળી સુંવાળી વણુવી. એ કલાક સુકાવા દેવી ને પછી ઘીમાં ધીમે તાપે તળવી.

સેવ

ચણુનો લોટ શેર એક, લખને પાપડિયો ખારો અર્ધો તોલો, મીઠું એ તોલો, દળેલાં મરી તોલો ૧૦, એ લીંબુનો

રસ લઈને કંઠે લોટ બાંધવો. એ કલાક લોટ બાંધી રાખવો. પછી સારી રીતે કળવવો કોટલે હાથે ચોટશે નહિ. પછી જેવી સેવ પાડવી હોય તેવી ઝીણી અથવા બડી બળીવાળા સંચાથી અથવા ઝારાથી તેલ શેર ૧, પુરીને સેવ પાડવી. એક બાજુ બરા બદામી થાય કોટલે ફેરવવી અને કાઢી લેવી.

ઘણી વખત મરીને બદલે મરચાંની લૂકી નંખાય છે. કેઈ હળદર પણ નાખે છે અને લીંબુ નથી પણ નાખતા.



મિથાન : મીઠાઈ

અનારસાં

ચોખા શેર ૧, લઈને પાણીમાં પલાળવા. ખીજે દહાડે પાણી કાઢી નાખવું ને નવું પાણી રેડવું. એ રીતે ત્રણ દહાડા સુધી પાણી બદલતા રહેવું.

ચોથે દહાડે ચોખા કાઢી લઈ કારા કરી છાંયે સુકવવા અને તેને ખાંડીને ઝીણી ચારણીએ ચાળી લેવા અથવા દળીને ઝીણી ચારણીએ ચાળી લેવા.

એ લોટમાં ખાંડ શેર ૧, અને પાકા કેળાં નંગ એ, નાખીને લોટ બાંધવો, લોટ બાંધવામાં જરૂર પડે તો દહીંનો ઉપયોગ કરવો, લોટને સારી રીતે મસળવો.

એના નાના નાના લુવા કરી ચાળી પર ખસખસ નાખી તેના પર લુવા મૂકી દબાવીને નાની પુરી જેવા પહોળા કરવા.

ખસખસવાળો ભાગ ઉપર રહે એ રીતે એને ધીમાં તળવા. ઉથલાવવા નહિ પણ આરા વતી એના ઉપર પેણીમાંનું ગરમ ઘી નાખતા જવું.

ખડુ લાલ થવા દેવાં નહિ.

આ રીતે ગોળનાં અનારસાં પણ થાય છે તેમાં ખાંડને બદલે ગોળ નખાય છે.

કંસાર

ઘઉં બડા ભરડાવવા અને તેમાંનો ખારીક લોટ તથા મોટાં ફાડયાં કાઢી લેવાં અને રવા જેવો લોટ શે. ૧, લેવો અને તેને તેલ તો. ૫, તું મોણુ દેવું.

પાણી શે. ૦૧૧, તું આધણુ મૂકવું અને તેમાં ગોળ શે. ૦૧, નાખવો.

આધણુ ખરાખર થાય એટલે તેમાં મોણુ દીધેલો લોટ નાખવો ને હલાવવો.

પાણી સોસવાઇ બમ એટલે ઉતારી પાડવો અને નીચે થોડા અંગારા મૂકી તેના ઉપર મૂકવો અને ઢાંકણુ ઉપર પાણુ થોડા અંગારા રાખવા.

જમતી વખતે બેઘએ તેટલું ગરમ ઘો લેવું અને સારી રીતે ચોળીને જરા ઠરે એટલે એમાં દળેલી ખાંડ ઉમેરવી.

કંસાર [ખીજી રીત]

ઘઉંનો ઉપર મુજબ લોટ શે. ૧, અથવા રવો શે. ૧, લઇને તેમાં નવટાંક ધીનું મોણુ નાખવું.

પાણી શેર ૦૧૧, [ઘઉં જૂના હોય તો શેર ૧,] તું આધણુ મૂકી તેમાં ગોળ શેર ૦૧, નાખીને ઉકાળવો. તેમાં ઘી નવટાંક નાખવું અને એક ઉભરો આવે એટલે મોહેલો લોટ અંદર નાખીને સારી રીતે હલાવવો. ફારો રહી ન બમ તે બેવું. ખરાખર બકાય એટલે તેમાં ઘી નવટાંકનો ફારો દેવો એટલે

નવટાંક ઘી ગરમ કરીને એની ધાર કરવી અને સારી રીતે હલાવવો.

ખાતી વખતે ઘી અને ખાંડ લઇને આવો.

ખાજલી

ઝીણું રવો શેર અર્ધા અને મેંદા શેર અર્ધા લઇ તેમાં પાશેર ઘી અને નવટાંક તેલનું મોણુ નાખી લોટ કઠણ બાંધવો અને પાંચ કલાક રહેવા દેવો. લોટ બાંધતી વખતે એમાં મીઠું તોલો ૧૦, નાખવું.

પાંચ કલાક પછી એ લોટમાં ઘી શેર અર્ધા મેળવવું. લોટ મસળતા જવું ને ઘી મેળવતા જવું.

એ રીતે ઘી મેળવીને રોટલી વણવા જેવી કણક તૈયાર કરવી.

ચોખા ઘોષને તાજે દરેલો લોટ પાશેર લેવો તેને ઘીમાં ફીણીને ચોપડાય એવો કરવો. ફીણતી વખતે સ્હેજ દૂધ છાંટવું. આ રીતે સાટાનો લોટ તૈયાર કરવો.

તૈયાર થયેલી કણકના પાટલા ઉપર એ જડા રોટલા તૈયાર કરવા. એક આંગળી જેટલા જડા રોટલા વણવા. એના ઉપર સાટાનો લોટ ચોપડવો ને વીંટો વાળવો. એ વીંટો કાપીને લુના કરવા.

એ લુવાની ખાજલી પાપડના લુવા વણીએ છીએ તેવી રીતે વણવી. ચોચે લાથે ખાજલી વણવી.

પછી ઘી શેર એક કલાકમાં મૂકી તેમાં ખાજલી તળવી. એક બાજુ બદામી રંગની થાય એટલે કાઢી લેવી.

ખાખાં

મેંદા રતલ એક લઇ દૂધ ૪૩ કઠણ લોટ બાંધવો, અને ઘી તથા દૂધ ૪૩ મસળીને ઢીસો કરવો. રોટલી વણુ એટલો ઢીસો કરવો. એના પાંચ પાંચ તોલાના લુવા કરવા.

ચોખાતું અટામણુ લખ લુવાને થાળી જેવડો વણુવો. તેના ઉપર ઘી ચોપડવું અને ચોખાનો ઢોટ ભભરાવવો. પછી એને એ જેવડ વાળવો અને ઘી ચોપડી, ચોખાનો ઢોટ ભભરાવી ફરીથી એ જેવડ વાળવો. પછી વણુતાં જવું અને ઘી ચોપડીને ઢોટ ભભરાવી જેવડ વાળતા જવું. આ રીતે દસેક વખત જેવડ વાળવું. પછી એને ભરાભર ગોળ વણીને ધીમે તાપે ધીમાં તળવાં.

ખાખાં [ખીજી રીત]

મેંદાનેા ઢોટ રતલ એક, લખને દૂધ વડે કઠણ ખાંધવો. ઘી અને દૂધ વડે મસળીને એને ઢીલો કરવો અને રોટલી વણુવા જેવી કણુક તૈયાર કરવી.

એની અછેક તોલાની પાતળી રોટલી વણુવી.

ઘી શેર અર્ધો ગરમ કરી તેમાં ચોખાનો ઢોટ દોઢ પાશેર નાખવો અને ખીરા જેવો કરવો.

રોટલી લખ તેના ઉપર આ ખીર ચોપડવું ને તેના ઉપર એક બાજુ જરા દોઢ રાખી ખીજી રોટલી મૂકવી. તેના ઉપર ખીર ચોપડવું ને થોડી દોઢ રાખી ત્રીજી રોટલી મૂકવી. આ રીતે પાંચ રોટલી મૂકી તેને દોઢ રાખી હોય તે તરફથી વીંટો વાળવો. આ રીતે બધી રોટલીના વીંટા વાળવા.

વીંટાના બધે આંગળના લૂવા પાડવા અને પાપડના લૂવાની પેઠે વણુવા. પોચે હાથે વણુવા ને ધીમાં તળવા. આ રીતે મોળાં ખાખાં તૈયાર થશે. મોળાં ખાખાંમાં મીઠું નાખવું હોય તો પ્રમાણસર નાખી શકાય છે.

ખાખાં [ત્રીજી રીત]

ત્રણ શેર ખાંડની મધ જેવી ચાસણી કરી, ગરમ ચાસણી માં ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલાં ખાખાં એક પછી એક બોળતા જવું ને કાઢતા જવું. એ રીતે ગળ્યાં ખાખાં તૈયાર થશે.

ખાંડ કેરી

કેરી શેર ૧, ના કકડા કરીને પાણીમાં બાફવી. બફાયે
ઢોટલે જશેર પાણીમાં ચોળી નાખવી અને છોડાં કાઢી નાખીને
પાણી ગાળી લેવું.

એમાં ખાંડ શેર ૧૫, મેળવવી.

ધી તોલા ૨૫, માં થઉંને લોટ તોલા ૫, શેકવો. એમાં
દરાખ તોલા ૨, નાખીને શેકવી.

ધી તોલા ૨, માં તજ લવીંગ તોલા ૦૫, નો વખાર
કરવો અને તેમાં કેરીનું પાણી રેડવું અને ઉપર મુજબ તૈયાર
કરેલો લોટ નાખવો.

સારી રીતે ઉકાળીને ઉતારવું.

એમાં એલચી તોલા ૦૫૫, ઝીણી વાટીને નાખવી.

ખાંડને બદલે ગોળ પણ નખામ છે. ગોળ વાપરતી વખતે
મીઠું એક ચમચી નાખવું.

ખીર

ચોખા અર્ધાં શેર લઈને તેનો ભાત કરવો અને તેમાં
એક શેર દૂધ અને દોઢપાશેર ખાંડ નાખીને ખૂબ ઉકાળવું.
ચોખા કોગળે ને ખીર બકી થાય ઢોટલે ઉતારી લેવી.

ગુલાબજાંબુ

દૂધનો માવો શેર ૧, મેંદો તો. ૨, અને સોડા એક આન્ડી-
બાર લઈને સારી રીતે મસળવું અને એક રસ કરવું.

એના બંધુના થાટના લંગગોળ ગોળા કરીને ઘીમાં
ધીમે તાપે તળવા અને લાલ થવા દેવા.

ખાંડ શેર ૨, ની ગુલાબજાંબુમાં ચાસણી કરવી અને
તેમાં બંધુ નાખવાં.

ગોળ પાપડી

થઉંને લોટ શેર ૧, લઈને ઘી. શેર ૦૫૫, માં શેકવો.

ગોળ શેર ૦૧૧, અને ઘી શેર ૦૧, ગરમ કરીને તેનો
ખા કરવો અને તેમાં ઘોટ નાખી હલાવીને થાળીમાં ઠારી
દબને ચકતાં પાડવાં.

એના નાના નાના લાડુ પણ થઈ શકે છે.

કોપરાની ઘારી

નાળિયેરનું છીણુ શેર ૦૧, અને ખાંડ શેર ૦૧, એકઠાં
કરી ચૂલે મૂકવાં અને હલાવતા રહેવું. એમાં થોડું ગુલાબજળ નાખવું.

પાણી બળી બમ ને હાથે ચોટતી ચામણી જેવું થાય
એટલે ઉતારી પાડવું.

એલચી તોલો ૦૧, અને ચારોળી તોલો ૧, એમાં નાખવી.

મેદો શેર ૦૧, અને રવો શેર ૦૧, લખને ઘી તોલો ૨૦,
નું મોણુ દબ ઘોટ બાંધી પાતળી પુરી વણવી અને તેમાં
સાવાનો ગોળો વાળીને મૂકવો ને પુરણપોળીની માફક મોટું બંધ
કરીને હલકે હાથે વણીને ધારી કરવી.

કડાઈમાં ઘી શેર ૦૧, પુરીને ધીમા તાપે ધારી તળવી.

તુવરની દાળની ઘારી

પુરણપોળી કરવાની રીત આપી છે તેમાં જણાવ્યા મુજબ
તુવેરની દાળ શેર ૧, નો માવો તૈયાર કરવો.

પુરણપોળીની માફક પુરી વણી માવો મૂકીને ચોટી
વણવાને બદલે નાની ધારી વણવી અને કડાઈમાં ઘી શેર ૧,
મૂકી ધીમા તાપે તળવી.

બદામની ઘારી

બદામ શે. ૦૧, ગરમ પાણીમાં પલાળીને છોડાં કાઢી
નાખવાં.

એને નીચાતરે વાટી નાખવી અથવા સ્ત્રાંચથી છોલ કરવો.

ઘી શે. ૦૧, મૂકી છોલને સ્ત્રાંતળવો. બદામી રંગનો થવા
બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવો.

આવે એટલે નવટાંક દૂધમાં એક આનીબાર કેસર ધુંડીને ઊંટવું અને દળેલી ખાંડ શે. ૦૧, નાખવી. બધું પાણી ચૂસાઈ બચ ને બધું એક રસ થાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેમાં એલચી તો. ૦૧, અને ચારોળી તો. ૧, નાખવી.

મેંદો શે. ૦૧, અને રવો શે. ૦૧, લખને ઘી તો. ૨૧, તું મોણુ દષ દોટ બાંધી પાતળી પુરી વણવી. તેમાં માવાનો ગોળો વાળીને ચૂકવો ને પુરણપોળીની માફક મોડું બંધ કરીને હલકે હાથે વણીને ધારી કરવી.

કડાઈમાં ઘી શે. ૦૧, પુરીને ધીમા તાપે ધારી તળવી.

મગની દાળની ધારી

મગની દાળની પુરણપોળીની રીત આપી છે તે પ્રમાણે મગની દાળનો માવો તૈયાર કરવો.

પુરણપોળીની માફક પુરી વણી માવો ચૂકીને મોટી વણુવાને બદલે નાની ધારી વણવી અને કડાઈમાં ઘી શેર ૧, ચૂકી ધીમા તાપે તળવી.

માવાની ધારી

દૂધનો માવો શેર ૧, લખ તેને ઘી શેર ૦૧, માં ધીમા તાપે સંતળવો અને દળેલી ખાંડ શેર ૦૧, એમાં મેળવી લેવી. ચારોળી તો. ૨, એલચી તો. ૧, નાખીને માવો તૈયાર કરવો.

મેંદો શેર ૦૧, અને રવો શેર ૦૧, લખ ઘી તો. ૨૧, તું મોણુ દષ દોટ બાંધી તેની પાતળી પુરી વણવી અને તેમાં માવાનો ગોળો વાળીને ચૂકવો ને પુરણપોળીની માફક મોડું બંધ કરી હલકે હાથે વણીને ધારી કરવી.

કડાઈમાં ૦૧, શેર ઘી પુરી ધીમા તાપે ધારી તળવી.

કુંડી પરે એટલે બખ્ખેની ચપ્પી કરવી અને તેના ઉપર ઘી રેડીને ટરવા દેવું.

ધુધરા

રવેા શેર ઓક લઘ ઘી શેર ૦૧, માં શેકવેા. જદામી રંગનો થાય ઓટલે ઉતારી લેવેા.

ટાઢો પડે ઓટલે દળેલી ખાંડ શેર ૦૧૧, ઓલચી તોલા ૨, બયફળ નંગ અધુ વાટીને ભેળવવાં.

આ રીતે સાંભે તૈયાર કરવેા.

મેંદા શેર ઓક લઘ તેને મુઠી પડતુ ઘીતું મોણુ દેવું અને દૂધમાં કઠણુ લોટ બાંધવેા અને ખૂબ મસળીને પુરી વણાય ઓવેા ઢીલેા કરવેા.

નાની નાની પુરીઓ વણુવી અને તેમાં સાંભે ભરવેા અને કાંગરી વાળવી. કાંગરી વાળતાં ન ફાવે તો કાપણીથી કાપી નાખવા અને લવીંગ ખોસવું.

અને ઘી માં તળી લેવા.

કોપરાના ધુધરા

કોપરાં રતલ અઘાં, બારીક છીણી વડે છીણી કાઢવાં.

ઘી રતલ ૦૧, મૂકી ઓને સાંતળવાં. જદામી રંગની છીણુ થાય ઓટલે ઉતારી લેવી.

ખસખસ તોલા ૨, ઘીમાં શેકી લેવી અને તેમાં ઉમેરવી.

ખાંડ શેર ૨, દળેલી ઓલચી તોલેા ૧, અને ઓક બયફળ-નો થીથો ભાગ વાટીને નાખવેા.

આ રીતે કોપરાનાં માવેા તૈયાર કરવેા.

મેંદા શે. ૦૧, લઘ તેને મુઠી પડતુ ઘીતું મોણુ દેવું અને દૂધમાં કઠણુ લોટ બાંધવેા ને ખૂબ મસળીને પુરી વણાય ઓવેા ઢીલેા કરવેા.

નાની નાની પુરીઓ વણુવી અને તેમાં કોપરાનાં માવેા મૂકી ધુધરા ભરવા અને કાંગરી વાળવી ને લવીંગ ખોસવું.

પછી ધુધરા ઘીમાં તળી લેવા.

નાળિયેરના ધુધરા

નાળિયેરનું છીણુ શેર ૦૧, અને ખાંડ શેર ૦૧, એકઠાં કરી ચૂલે મૂકવાં અને હલાવતા રહેવું.

પાણી બળી બઝને હાથે ચોટતી ચાસણી જેવું થાય એટલે ઉતારી પાડવું.

એલચી તેા. એક, અને એક બચકળનો ચોથો ભાગ વાટીને નાખવો.

આ રીતે નાળિયેરનો માવો તૈયાર કરવો.

ઉપર મુજબ મેંદાના લોટની પુરીઓ વણી માવો બરીને ધુધરા તૈયાર કરવા ને લવ્ગ ખોસવું.

પછી એને ઘીમાં તળી લેવા.

બદામના ધુધરા

બદામ શેર ૦૧, ગરમ પાણીમાં પલાળીને છોડાં કાઢી નાખવાં.

સંચો હોય તો એનાથી એનો છોલ કરવો અથવા વાટી નાખવી.

ઘી શેર ૦૧, મૂકી છોલને સતળવો. બદામી રંગનો થવા આવે એટલે દૂધ નવટાકે છાંટવું. દૂધ ચૂસાઈ બમ ને છોલ કારો પડે એટલે ઉતારી લેવો.

એમાં ખાંડ શેર ૦૧, દળેલી નાખવી. એલચી તોલો ૧, અને એક બચકળ નો ચોથો ભાગ વાટીને નાખવો.

દૂધ છાંટતી વખતે એમાં કેસર એક આંબીભાર ભેળવી લેવું ને પછી છાંટવું.

મેંદા શેર ૦૧, લખ તેને મુઠી પડતુ ઘીનું મોણુ ફેવું અને દૂધમાં કઠણુ લોટ બાંધવો ને ખૂબ મસળીને પુરી વણામ એવો ઢીલો કરવો.

નાની નાની પુરીઓ વણવી અને તેમાં બદામનો ઉપર

મુજબ તૈયાર કરેલો માવો ભરી કાગરી વાળવી અને હવીંગ ખોસવું.

પછી આ ધુધરા થીમાં તળી લેવા.

માવાના ધુધરા

ફાદનો માવો શે. ૦૧, હાથને ઘી શે. ૦૧, માં સાંતળવો. સહેજ બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ફળેલી ખાંડ શે. ૦૧, બદામ પીસ્તાં સમારેલાં તો. ૨, એલચી તો. ૧, અને એક બથફળનો ચોથો ભાગ વાટીને નાખવો.

આ રીતે માવો તૈયાર કરવો.

ઉપર મુજબ મેદાનો ઘોટ બાંધી તેની પુરીઓ વણવી ને માવો મૂકી ધુધરા વાળવા ને હવીંગ ખોસવું.

પછી એને થીમાં તળી લેવા.

ચુરમુ

ઘઉંનો ઘોટ શે. ૧, કકરો દળાવવો અને તેમાં મુઠી પડતું તેલનું મોણું નાખીને કઠણ બાંધી બે બડા ભાખરા કરવા અને માટીની તવી ઉપર શેકી લેવા.

સારી રીતે શેકીને જરા ઠંડા પાડવા દેવા, પછી એને ખાંડીને બકી ચારણીએ ચાળી લેવું અને તેમાં એલચી તો. ૧, વાટીને મેળવવી.

ચુરમુ છૂટ પીરસાય છે અને તેમાં ઘી અને ફળેલી ખાંડ ઉપરથી લેવાય છે.

ચોક્કલેટ

ખાંડ શે. ૧, ની મધ જેવી ચાસણી કરી તેમાં માવો શે. ૧, અને ઢાકા શે. ૦૧, નાખવા અને સારી રીતે હલાવવું. ગોળી પડતું થાય એટલે ઉતારી લેવું. તેમાં ડાલેલી બદામ, પીસ્તાં અને કાજુ નાખીને ઠારી દબ એકઠી તેવાં ચકતાં પાડવાં.

જલેખી

મેંદાનો દોટ શેર એક, લખ તેમાં એક તોલો ધીનું મોણુ નાખવું તથા દહીં અરધો તોલો, ડુલાવેલી ફટકડી અથવા સોડા એક આનીબાર અને ચોખાનો દોટ નવટાંક નાખવો અને સહેજ ગરમ પાણીથી પલાળવો. એક દિવસ સુધી પલળવા દેવો અને પછી એ આથાને ખૂબ ફીણવો અને લાહી જેવું એક સરખું ખીર કરવું. નીચેથી સરખી હોય એવી કઢાઈમાં એક શેર ધી મૂકી બરાબર ગરમ થાય એટલે કાણાવાળી વાડકી, કાચલી અથવા માટીના કટોરામાં કે કાણું પાડેલા બડા કપડાના ફટકામાં ખીર લખને એની ધાર કરીને ગોળ કુંડાળાં કરવાં. એ ચકરડાં તળાઈને લાલ થાય ત્યાં સુધી એક બે વાર ફેરવવાં. એ ચકરડાં વચ્ચેનો ભાગ ચીપિયો બંધ કરી તેનાથી દાળીને ખુદ્યો કરવાથી છૂટા પડી જશે. ચકરડાં બરાબર તળાય એટલે આરાથી કાઢી લેવાં અને તે બશેર સાકરની ત્રણતારી ચાસણી કરી રાખી હોય તેમાં નાખવાં. બરાબર ચાસણી પીએ એટલે કાઢી લેવાં. ચાસણી ધીમી આંચ ઉપર રાખવી. આ રીતે જલેખી તૈયાર થાય છે. ખીરામાં કેસર થોળી નાખવાથી કેસરી જલેખી તૈયાર થાય છે. ઘણી વખત ચાસણીમાં પણ કેસર નંખાય છે. ઠોર

મેંદો રતલ અર્ધો, રવો રતલ અર્ધો, લખને ધી તોલો પંદર અને દહીં તોલો પાંચનું મોણુ લખ કઠણુ બાંધવો. પછી એને મસળવો નહિ. એના લુવા પાડી બાબરી જેવા વણી વાડકાથી કિનારી કાપી કાઢીને ધીમા ધીમા તાપે તળવા. બદામી રંગના થાય એટલે કાઢી લખને ત્રણ તારી ચાસણી કરી નીચે ઉતારી ખૂબ ઘુંટીને જરાં બડી થાય એટલે તેમાં ઠોર ડુબાડી દેવા; અને થોડી વારે બહાર કાઢીને છૂટા મૂકી ફરવા દેવા.

દહીંથરાં

મેંદાનો દોટ રતલ અર્ધા, રવો રતલ ૦૧, લખને ૦૧, રતલ ધીનું મોણુ દેવું. તેમાં મીઠું તોલા બે, મરી તોલો ૧, હળદર એક આનીભાર, નાખવાં અને મોળા દહીંમાં કંઠણુ દોટ બાંધવો. એને પોચા હાથે બડી પુરી જેવાં વણીને ધીમા તાપે તળવાં.

આ રીતે મોળાં દહીંથરાં કરવાં હોય તો મીઠું વગેરે ન નાખવું અને દોટ દહીંને બદલે દૂધમાં બાંધવો.

મળ્યાં કરવાં હોય તો મોળાં દહીંથરાં ઉપર ચાસણી રડવામાં આવે છે.

દળનો લાડુ : ઘઉંનો

બઉં શે. ૧, રવા જેવા કરકરા દળાવવા અને ધી શેર ૦૧, માં એ દોટ શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી પાડવો.

ધી શેર ૦૧, માં દળેલી ખાંડ શેર ૧, મેળવી બેઉને થાળીમાં ખૂબ ફીણવાં. બરાબર ફીણાય એટલે ઉપર મુજબ શેકેલો દોટ નાખતા જવું ને ફીણતા જવું. બધા દોટ ફીણાઈ બય એટલે એલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી અને લાડુ વાળવા.

દળનો લાડુ : ચણાની દાળનો

ચણાની દાળ શેર ૧, લખ તેને કરકરી દળાવવી.

ધી શેર ૦૧, માં એ દોટને શેકવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ધી શેર ૦૧, માં દળેલી ખાંડ શેર ૧, મેળવતા જવી ને ફીણતા જવું. બરાબર ફીણાય એટલે તેમાં શેકેલો દોટ નાખતા જવું ને ફીણતા જવું. બધા દોટ ફીણાઈ રહે એટલે વાટેલી એલચી તોલો ૧, મેળવવી અને લાડુ વાળવા.

દળનો લાડુ : ચોખાનો

ચોખા શે. ૧, લખને શેકવા અને તેને કરકરા દળાવવા

પછી એનો ઘઉંના લોટનો દળનો લાડુ બનાવવાની જે રીત આપી છે તે રીતે લાડુ બનાવવો.

દળનો લાડુ : મગની દાળનો

ચણાની દાળમાં જે રીત આપી છે તેજ મુજબ કરવો.

દૂધપાક

દૂધ શેર દસ લખને ઉકાળવું. એ બરાબર ઉકળે એટલે ચોખા દોઢ પાશેર ઘોઘ નાખી ઘીથી મોઘને તેમાં નાખી દેવા, અને ધીમે તાપે હલાવતા જમને ઉકાળવું. ચોખા સારી રીતે ફાટી બધ ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી ખાંડ શેર અઢી, નાખવી, અને ઉકળવા દેવું. બરાબર ઉકળી રહે એટલે ઠંડુ પડવા દેવું અને તેમાં કેસર, ચારોળી બદામ એલચી અને બયફળ નાખવાં. બદામનાં છોડાં કાઢી ચીરી ફરીને નાખવી. એલચી અને બયફળ ખાંડીને નાખવાં.

દુધીના હલવો

દુધી છોલીને છીણવી અને એની છીણમાં પાણી શેર ૦૧, નાખીને બાફવી. છીણ બફાય એટલે ચારણીમાં કાઢીને પાણી નીતારી લેવું

છીણ શે. ૧, હાથ તેા ધી તેા. ૫, લખ તેને સાંતળવી અને ખાંડ શે. ૧૧, નાખવી. ખાંડનું પાણી બળી બધ ને ખદ-બદે એટલે માવો શે. ૦૧૧, નાખીને હલાવીને ઉતારી નાખવું. એમાં એલચી તેા. ૧ નાખવી.

નાનખટાઈ

માખણુ શેર ૧, કલાઈવાળી થાળીમાં ફીણવું અને ઊલ્લ કાઢી નાખવી. આ રીતે માખણુને ૫૦ કલાક ફીણવું.

એમાં એકઠાં પાવડર ચાર આનીભાર, એમોનિયા એ આનીભાર, નાખવો ને ફીણતા જવું ને ધીમે ધીમે દબેલી ખાંડ શે. ૦૧૧, ઉમેરવી. આ રીતે ૫૦ કલાક ફીણવું.

ઐક્યોગ પાવડર કે એમોનિયા ન હોય તો પાપડિયા ખારો ચાર આનીબાર, લઘુ તેમાં અધુનું લીંબુ નીચેવડું એટલે ફીણ આવશે. એનો ઉપયોગ કરવો.

મેદો શેર ૦૧, અને રવો શેર ૦૧, એમાં ધીમે ધીમે નાખતા જવું ને ફીણતા જવું. આ રીતે એક કલાક ફીણવું.

એમાં એલચી દાણા તો. ૧, બોખરા કરીને નાખવા.

એના મોટી સોપારી જેવડા ગોળા કરવા અને તેના ઉપર બદામની કાતરી ચોઢવી.

એક થાળીમાં છ સાત ગોળા છેટા છેટા મૂકવા ને થાળી ઠગઠગાવવી.

એક મોટા ડબા અથવા તપેલામાં અડધો અડધ ઝીણું રેતી ભરવી ને શઘડી પર મૂકી રેતી ગરમ કરવી. રેતી બરાબર ગરમ થાય એટલે સરખી રીતે હલાવી લેવી.

એમાં પેલી થાળી મૂકીને ઢાંકણું ઢાંકી દઢ ઉપર કાલસા મૂકવા.

પાંચ સાત મીનીટ પછી ઢાંકણું ઉઘાડીને બેવું. બદામી રંગની નાનખટાઇ થાય એટલે થાળી કાઢી લેવી ને બીજી થાળી મૂકવી.

રેતી સરખી તપવી બેઝએ ને ચારે બાજુ તાપ સરખો રહેવો બેઝએ તેમજ ઢાંકણું મજબુત રીતે બંધ થવું બેઝએ. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું.

પુરણ પોળી

તુવેરની દાળ શેર એક એારીને બરાબર ફાટી બચ ત્યારે તેમાં ગોળ શેર દોઢ નાખવો, અને ધીમે તાપે એને હલાવીને માવો કરવો. દાળ ચોટી બચ નહિ તે ધ્યાન રાખવું. માવો તૈયાર થાય એટલે થાળીમાં પહોળો કરવો અને તેમાં એલચી, ખસખસ અથવા કેપર ખમણીને નાખવું.

પછી પુરી વણીને તેમાં માવો મૂકી મોઢું બંધ કરી અટામણુ લખને વણવું. એને રોટલાની પેઠે શેકવી, અને તવી પરથી ઉતારીને ઘી ચોપડવું.

ગળપણુ ઓછું અથવા વધારે નાખી શકાય છે અને ગોળને બદલે ખાંડ પણ નખાય છે.

ચણાની દાળની પુરણપોળી

ચણાની દાળ શે. ૧, ઓરીને જરાજર ચઢી બય ઓટલે ઉતારીને નીસાતરા પર સારી રીતે વાટી લેવી પછી તેમાં ખાંડ શે. ૧૧૧, નાખવી અને ઉપર મુજબ તેની પુરણ પોળી કરવી. ખટાટાની પુરણપોળી

ખટાટા શે. ૧, લઈ તેને પાણીમાં બાફવા પછી એની છાલ કાઢી નાખીને ખટાટા નીસાતરા પર વાટી લેવા અને તેમાં ખાંડ શે. ૧૧૧, ભેળવી ધીમે તાપે માવો કરવો. માવો તૈયાર થાય ઓટલે થાળીમાં પહોળો કરીને એલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી.

અને ઉપર મુજબ પુરણપોળી વણવી.

મગની દાળની પુરણ પોળી

મગની દાળ શેર ૧, ઓરીને જરાજર ચઢી બય ઓટલે તેમાં ખાંડ શેર ૧૧૧, નાખવી અને ધીમે તાપે એને હલાવીને માવો કરવો. ચોટી બય નહિ તે ખ્યાન રાખવું. માવો તૈયાર થાય ઓટલે થાળીમાં પહોળો કરવો ને એલચી તોલો ૧, વાટીને એમાં નાખવી.

પછી પુરી વણીને તેમાં માવો મૂકી મોઢું બંધ કરી અટામણુ લખને પુરણ પોળી વણવી ને તવી પર શેકી ઉતારીને ઘી ચોપડવું.

શકકરિયાંની પુરણપોળી

ખટાટાની માફક શકકરિયાંની પુરણપોળી થાય છે. એમાં

અળપણુ જરા ઓછુ હોય તો ચાલે.

પેંડા

માવો શે. ૧, લખ તેમાં દળેલી ખાંડ શે. ૦ા, અને ઓલચી તો. ૧, નાખીને નાના નાના પેંડા વાળવા.

આ પેંડા વધારે વખત રહેતા નથી.

કેસરી પેંડા

માવો શે. ૧, લખ તેમાં દળેલી ખાંડ શેર ૧, અને કેસર એ આનીભાર, ધુંટીને નાખવું. એને કઠાઈમાં ગરમ કરીને હલાવ્યા કરવું. પાણી જળીને, આગળીએ લખએ તો સુકાવા જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું. તેમાં ઓલચી તો. ૧, વાટીને નાખવી અને પેંડા વાળવા. એના ઉપર જદામ પીસ્તાની ચીર લગાડવી.

આ પેંડા વધારે વખત રહી શકે છે.

કેસરી પેંડા [ખીજી રીત]

માવો જનાવતી વખતે થોડી ફટકડી અથવા લીંછુ નાખીને દૂધને ફાડી નાખીને માવો જનાવવો.

માવો થવા આવે એટલે એક શેર માવામાં એક શેર ખાંડ નાખવી અને એ, આનીભાર કેસર ધુંટીને નાખવું.

માવો ને ખાંડ એકરસ થવા દેવા અને આગળીએ લખએ તો સુકાવા જેવું થાય એટલે ઉતારી લેવું.

તેમાં ઓલચી તોલો ૧, વાટીને નાખવી ને પેંડા વાળી તેના ઉપર જદામ પીસ્તાની ચીર લગાડવી.

આ પેંડા પણ વધારે વખત રહી શકે છે.

પોંકતું જળરિયું

પાક ઉપર આવેલી જુવારનો તાલો પોંક લખ તેને દળીને તેનો ઘોટ રતલ એક લેવો.

ધી રતલ એક ગરમ કરી તેમાં ઘોટ નાખવો અને શેકાવા

દેવો. સારી રીતે શેકાય અને ફફડે એટલે ઊતારી પાડી તેમાં પોણા રતલ દળેલી સાકર નાખવી અને ઠારી દબને એની ઉપર એલચી તોલો અર્ધા ખાંડીને અને ચારોળી તોલો એ તથા બદા મન્દી ચીર તોલો એક ભભરાવવા, ને ચકતાં પાડવાં.

બરફી

દૂધ શેર ૧૦, ને કઢાઈમાં નાખીને ખૂબ ઉકાળવું. ઉકાળતાં ઉકાળતાં હલાવતા જવું અને સાવધાનીથી એનો માવો બનાવવો. સારું દૂધ હશે તો એનો બશેર જેટલો માવો ઊતરશે. અઢી શેર સાકરની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં માવો મેળવવો અને લોખંડના તાટમાં ઠરવા દેવો, એના ઉપર એલચી તોલો ૧, બદામ તોલો એ, પીસ્તાં તોલો એક, ચારોળી તોલો અઢીનો મસાલો નાખવો ને ચકતાં પાડવાં.

બરફી ચુરમું

રવો શેર ૧, લખ તેમાં તેલવું મુઠી પડતું મોણુ નાખી કઠણુ બાંધવો અને તેનાં મુઠીયાં વાળી ધીમાં તળવાં.

મુઠીયાં ખાંડીને બહી ચારણીએ ચાળી લેવાં.

એમાં ધી શેર ૦૧, રેડી શેકવો અને વરાળ નીકળી જવા દેવી.

ખાંડ શેર ૧, ધી શેર ૦૧, ચારોળી તો. ૧, બદામ પીસ્તાંની ચીર તો. ૨, એલચી તો. ૧, નાખવાં.

ચારોળી બદામ પીસ્તાં ને એલચી અર્ધા ચુરમામાં ભેળવવાં ને ચાળી કે તાટમાં ચુરમું પાથરી એ કલાક રહેવા દેવું.

તે પછી ધી શેર ૦૧ ગરમ કરીને ઉપર રેડવું અને તેના ઉપર બાકીનાં બદામ પીસ્તાં વગેરે ભભરાવવાં.

બરાબર ઠરે એટલે બીજે દહાડે ચકતાં પાડવાં.

બીરંજ

કમોદના ચોખા શે. ૧, લેવા અને સારી રીતે ધોઈ

નાખવા, અને પોણા શેર ધી લઈ તેમાં ચોખા નાખી દહને જરા શેકાવા દેવા. પછી પાણી શેર ૧ થી ૧૧ રેડવું અને ભાતની પેઠે ધીરે તાપે ચઢવા દેવો. ચઢી બધ ઐટલે કીમાં સાકર ૧ થી ૧૧ શેર સુધી નાખવી; બધું પાણી ચુસાઈ બધ ઐટલે તેમાં ઐલચી તો. ૦૧ અને બદામ તોલા છે નાખવા; તથા આખાં લવીંગ તો. ૦૧, ઉમેરવાં. પાણી રેડતી વખતે કેસર છે આની-ભાર વાટીને મેળવવું.

સેવનો ખીરંજ

સેવ શેર ૧ લઈને ધી શેર ૦૧ માં તળવી. ચુલાખી રંગની થાય ઐટલે તેમાં પાણી શેર દોઢ ગરમ કરીને ઉમેરવું અને પાણી ચુસાઈ બધ ઐટલે ખાંડ શેર ૧૧ નાખવી. ગરમ પાણી સાથે કેસર છે આનીભાર નાખવું. ખીરંજ તૈયાર થાય ઐટલે તેના ઉપર ઐલચી તો. ૦૧ તથા બદામ તો. ૨ નાખવી અને ઠારીને ચકતાં પાડતાં હોય તો પલ્લુ પાડી લેવાં.

મગજ

ચણાનો દોઢ શેર ૧ ને દૂધ શેર ૦૧ અને ધી શેર ૦૧ નો ધ્રાણો દેવો અને લાડુ ચાળવાની ચાળણીથી ચાળી લેવો.

ધી શે. ૧ માં કીને શેકવો અને જરાબર શેકાય ને બદામી રંગનો થાય ઐટલે તેમાં ખાંડ શે. ૦૧ નાખવી ને ચાળીમાં ઠારી દેવું ને ઉપર ઐલચી તો. ૦૧ બદામ પીસ્તાની ખીરી તો. ૨ ને ચારોળી તો. ૧ નાખવાં ને ચકતાં પાડવાં.

એના નાના નાના લાડુ થણુ વળાય છે.

મગજ [ખીજ રીત]

મગની ઠાળનો દોઢ શેર ૧ લઈ તેને ઉપર મુજબ ધ્રાણો દહને મગજ કરવું.

આલપુડા

ચઉંનો ઝીણો દોઢ શેર એક લઈને ગોળ અર્ધા શેર

મેળવી પાણીમાં પલાળીને ખીર કરવું. તેમાં ચાર આંબીભાર આખાં મરી નાખવાં. નીચેથી સરખી હોય એવી કઠાઈમાં લી શેર એક લખને બરાબર ગરમ કરવું. ખીર બરાબર ઘોળીને નાની વાડકી જેટલું કઠાઈમાં રેડવું. એ ફેલાઈ જશે અને નીચે એસશે. ધીરે ધીરે ઉપર તરશે. જરા લાલાશ પકડે એટલે આરાથી ફેરવવો અને એક બાજુ સરખો ચઢે એટલે કાઢી લેવો. આ રીતે માલપુડા બનાવવા. ગોળ તેમ જ ખાંડ અથવા સાકરના પછુ માલપુડા થાય છે. સાકર હોય તો શેર લોટ પોણુ શેરથી એક શેર સુધી નંખાય છે. કાંઈ કાંઈ ખીરામાં વરીઆળી તો. ૧, નાખે છે અને માલપુડા ઊતર્યા પછી તેના ઉપર ખસ-ખસ ભભરાવે છે.

મેસુર

ચણાનો લોટ શેર એક, લેવો અને થી તોલા ૧૫, તથા દૂધ તોલા ૧૫, નું મોણુ દેવું. મોટાં કાણાવાળી ચારણીથી ચાળીને દાણા પાડવા. કઠાઈમાં એક શેર થી નાખીને દાણા શેકવો અને તે સારો બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો. સાકર શેર ત્રણની ચારતારી ચાસણી તૈયાર કરવી અને તેમાં શેકેલો દાણા નાખી દેવો અને થી શેર સવા રેડીને ખૂબ હલાવવું. ઉપર બળી પડે એવી રીતે ફફડે એટલે તાટમાં ઠારી દેવો, અને પછી હલાવવો નહિ. જરા ગરમ હોય તે વખતે ચકતાં પાડી લેવાં. ચાસણીમાં બે આંબીભાર, કેસર નાખવું.

બદામનો મેસુર

બદામ શે. ૧, ને ગરમ પાણીમાં પલાળી છોડાં કાઢી નાખીને બદામ વાટી લેવી.

સાકર શેર ત્રણની ચાર તારી ચાસણી તૈયાર કરવી અને તેમાં બદામ નાખવી અને થી શે. ૧૧, નાખીને ખૂબ હલાવવું. ઉપર બળી પડે અને ફફડે એટલે તાટમાં ઠારી દેવું. પછી

હલાવવું નહિ. જરા ગરમ હોય તે વખતે ચકતા પાડી લેવાં. ચાસણીમાં બે આનીબાર કેસર નાખવું.

મોહનથાળ

ચણાનો લોટ શેર એક લખને દૂધ શેર ૦૧, તથા ઘી શેર ૦૧, નો ધ્રાઓ દેવો અને એને મોટાં કાણાવાળી ચારણીમાં ચાળી દાણો પાડવો. પછી એને કઢાઇમાં ઘી શેર દોઢ પૂરીને શેકવો. જદામી રંગ થાય એટલે ઉતારી લેવો. સાકર શેર અઢીની ચારતારી ચાસણી કરી રાખી હોય તેમાં નાખવો, ને બેઉ મેળવવાં અને પછી ઠારી દઇને ચકતા પાડવાં.

ચાસણીમાં કેસર તોલો ૦૧, નાખવું, અને જદામ તોલો. બે તથા પીસ્તા તોલો બેની ચીરીઓ કરીને ભભરાવવી.

લાડવા

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, લખને તેલ નવટાંકવું મોણુ દેવું અને તેમાં પાણી નાખી ખૂબ કઠણ લોટ બાંધી મુઠિયાં વાળવાં. તેને ઘી શેર અરધો, લખ ધીમે તાપે તળવાં. બડી ચારણીએ ચાળી લેવાં. ઘી શેર અરધો, ખાંડ શેર પોણો, અને સાકર નવટાંક નાખીને લાડવો વાળવો અને તેના પર ખસખસ ભભરાવવી.

મુઠિયાં તળવાને જદલે કઠણ લોટનો રોટલાની માફક બાખરો બનાવી માટીની તવી પર શેકી દેવતા પર નાખી લાલ રંગનો થાય એટલે કાઢી લખ થોડી વાર ઠંડો પડવા દઇ એને ખાંડીને ચાળી લખને ઉપર પ્રમાણે લાડુ બનાવાય છે, તેને જળ્યો લાડુ કહે છે; અને મુઠિયાં તળીને બનાવેલા લાડુને તળ્યો લાડુ કહે છે.

ફેટલીક વખત ઘઉંના લોટ શેર એકમાં, ચણાનો લોટ શેર અરધો ઉમેરવામાં આવે છે અને એ રીતે એકઠા કરેલા લોટના પણ ઉપર મુજબ લાડુ બનાવાય છે.

આ રીતે રવાના તેમ જ મેંદાનો લાડુ બનાવાય છે.

મેંદાના લાડુનાં ૩૫ ભેદને ખુશ થઈએ એટલું જ. એમાં જીવનતત્ત્વ બહુ ઓછું હોય છે, એટલે બે કે એ રવાદે સારો, પણ પચવામાં પથરા જેવો, અને ગુલુમાં કંઈ પણ દમ વગરનો છે. મેંદાની પુરી અને બીજી ચીજોને પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે.

કળીના લાડુ

ચણાનો ઘોટ શેર એક લઈને નવટાંક ધીનું મોણુ દેવું અને તેમાં પાણી શેર દોઢ નાંખીને ખીર બનાવવું. એક શેર ધી કઢાઈમાં નાખી સારી રીતે ગરમ કરવું. એક આરામાં ધ્યાન દઈને ખીર રેડવું અને તેનાં ટીપાં ધીમાં પડવા દેવાં. આરો ઠોકવો નહિ. એ રીતે ઝીણા ઝીણા કળીના દાણા પડશે. એ તળાઈને લાલ થાય એટલે લઈ લેવા. એ રીતે કળી તૈયાર કરવી. ખાંડ શેર ચારની ચારતારી ચાસણી કરીને તેમાં કળી નાખવી ને એકને મેળવવાં. એમાં એકચી તો. ૧, બદામ તોલા બે, અને કેસર બે આખીઆર નાખવાં અને જરા ગરમ હોય તે વખતે જ લાડુ વાળવા.

ચાર રંગની કળીના લાડુ

ચણાનો ઘોટ શેર એક લઈને નવટાંક ધીનું મોણુ દેવું ને તેમાં દોઢ શેર પાણી નાખીને ખીર બનાવવું.

ખીરાના ચાર ભાગ કરવા અને દરેક ભાગ જુદો જુદો રાખવો. એક ભાગમાં ખાવાનો લાલ રંગ આવે છે તે મેળવવો, બીજા ભાગમાં કેસર ગુલાબજળમાં ધુંટીને ઘેરા કેસરી રંગનું ખીર બનાવવું, ત્રીજા ભાગમાં બાગેલી કાચલી અને કેસરનું પાણી એકઠું કરીને ખીર લીલા રંગનું બનાવવું, ચોથા ભાગનું ખીર એમજ રહેવા દેવું.

પછી ઉપર મુજબ દરેક ભાગના ખીરાની જુદી જુદી ધુંદી

પાડવી ને ચાસણી કરી તેમાં ચારે રંગની કળી મેળવવી અને ઐલચી, બદામ, પીસ્તા, ચારોળી ને દરાખ નાખીને લાડુ વાળવા.

આ રીતે ચાર રંગની કળીનો લાડુ બનાવાય છે.

કેરીના રસની ધુંદીનો લાડુ

ચણાનો લોટ શેર ૦ા, કેરીનો રસ શેર ૦ાા, લેવો.

ચણાના લોટને ધી તો. ૫, તું મોણુ દેવું અને તેમાં કેરીનો રસ મેળવી ખીર બનાવવું. એમાં એક આનીબાર કેસર, ગુલાબજળ અથવા દૂધમાં ધુંદીને રેડવું. ખારો એક આનીબાર નાખવો. આ રીતે ખીર તૈયાર થાય એટલે ઉપર મુજબ કળી પાડવી અને ચાસણીમાં કળી નાખી તેમાં ઐલચી, બદામ પીસ્તા, ચારોળી દરાખ વગેરે નાખીને લાડુ વાળવા.

લાખણુસાઈ લાડુ

ચણાની દાળનો લોટ કકરો દળાવવો અને તેમાં મુઠી ૫ડતું મોણુ નાખી કઠણુ બાધી તેનાં મુઠિયાં વાળી ધીમાં તળવાં.

જરા ઠંડાં પડે એટલે ખાંડીને બડી ચારણીએ ચાળી લેવાં.

ખાંડ શેર ૧, ની ચાસણી કરવી. ચાંસણી ગોળી વળે એટલી ઘાટી કરવી. એમાં કેસર એક આનીબાર, દૂધમાં અથવા ગુલાબજળમાં ઓગાળીને મેળવવું.

એમાં ઉપર મુજબ ચાળેલો ચણાનો લોટ મેળવવો અને ઐલચી તો. ૧, ચારોળી તો. ૨, દરાખ તો. ૨, અને બદામનો છોલ તો. ૨, નાખવાં.

જરાબર મેળવીને જરા ઠંડુ પડે એટલે એના નાના નાના લાડુ વાળવા.

લાપસી

ઘઉંના ફાડયાં શેર એકને ધી શેર ચોણામાં શેકવાં, તે લાલ રંગ પકડે એટલે તેમાં પાણી શેર ત્રણ રેડવું. ફાડયાં

બરાબર ચઢી બચ એટલે તેમાં ખાંડ શેર સવા નાખવી, અને બદામની ચીરી, વાટેલી એલચી તથા કીસમીસ નાખવાં. કીસમીસ શેકતી વખતે નાખવી.

ઘઉંના સર્વ પદાર્થોમાં આખા ઘઉંની ફાડચાની બનેલી લાપસી પચવામાં સહેલી, પૌષ્ટિક ને ગુણકારી છે. ઘઉંના મેંદાની બનેલી ચીએ શરીરને તુકશાન કરે છે; પણ લાપસી જરૂર પૂરતી ખાવાથી શરીરને લાભ કરે છે.

શીરો

ઘઉંનો લોટ શેર એક લખને ઘી શેર ૦૧૧ માં શેકી કાઢવો. લાલ થાય એટલે તેમાં પાણી શેર એક રેડવું અને ખાંડ શેર પોણા નાખવી, તથા સારી રીતે હલાવવું. થોડીવારે ઘી ઝૂંડું પડે એટલે ઉતારી લેવું; અને તેમાં બદામની ચીરી, વાટેલી એલચી, ચારોળી તથા કીસમીસ નાખવાં. કેટલીક વખત કીસમીસ લોટ શેકતી વખતે નંખાય છે.

આજ રીતે રવાનો શીરો થાય છે. તેમાં પાણી વધારે બેધએ છે. સત્યનારાયણની કથામાં પ્રસાદ માટે શીરો કરે છે તેમાં પાણીને બદલે દૂધનો ઉપયોગ થાય છે.

બદામનો શીરો

બદામ શે. ૧, લખ તેને ગરમ પાણીમાં પલાળી છાંડાં કાઢી નાખવાં અને પછી નીસાતરે વાટી નાખવી.

ઘી શે. ૧, લખ તેમાં એને શેકવી. બદામી રંગની થાય એટલે એમાં દૂધ શે. ૧૧, રેડવું. [દૂધ ન રેડવું હોય તો પાણી રેડવું] દૂધ સોસવાઈ બચ એટલે ખાંડ શેર ૧, નાખવીને હલાવવું.

એલચી તો. ૧૧, અને દરાબ તો. ૨૧, એમાં નાખવાં.

બરાબર શીરા જેવું થાય એટલે ઊતારીને ઠંડું પડવા દેવું. બદામનો શીરો [ખીજ રીત]

બદામ શેર ૦૧, લખ તેને ગરમ પાણીમાં પલાળી છાંડાં

કાઠી નાખવાં.

એને છોલ કરવાનો સંચો આવે છે તેમાં નાખીને છોલ કરવો.

સંચો ન હોય તો નીસાતરે વાટી લેવી.

ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧, ને ધી શેર ૦૧, લઘ બદામી રંગનો થાય ત્યાં સુધી શેકવો. એમાં દરાખ તો. ૨, નાખવી. બદામી રંગનો થાય એટલે એમાં બદામનો છોલ અથવા વાટેલી બદામ નાખી દેવી. સહેજ હલાવીને દૂધ [અથવા પાણી] શે. ૧, રેડવું. એ સોસવાઈ બય એટલે તેમાં ખાંડ શે. ૦૧૧, અને એલચી તો. ૧, નાખવી.

આ શીરો પચવામાં બહુ ભારે નથી.

મગની દાળનો શીરો

મગની દાળ શેર ૧, લઘ ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળવી. પછી એને નીસાતરા પર વાટી લેવી.

ધી શેર ૧, માં વાટેલી દાળ નાખીને શેકવી. જરાબર શેકાય એટલે ગરમ પાણી શેર ૦૧, રેડવું ને ખાંડ શેર ૧૧, નાખવી. એ ચુસાઈ બય એટલે કેસર બદામ ને એલચી નાખીને ઉતારી લેવો.

શ્રીખંડ

દહીં શેર દસ લઘ તેને લુગડે બાંધી પાણી નીતારી નાખવું. પછી એક તપેલી પર બડો ખાદીનો કકડો બાંધી દહીં અને ખાંડ નાખતા જવું ને હથેળીથી ભાર દઈ ઘસતા જવું ને ગાળતા જવું. દહીંના માવા જેટલી જ ખાંડ લેવી. દહીં જરાબર ગળાઈ રહે એટલે તેમાં બયફળ તથા એલચી વાટીને નાખવાં અને ચારોળી ભભરાવવી તથા થોડું ગુલાબજળ નાખવું અને બધું હલાવી લેવું.

શ્રીખંડ ઠંડો પાડવા માટે એની તપેલીની આજુબાજુ

ખીજ વાસણમાં જરફ મુકવામાં આવે છે એટલે શ્રીખંડ સારી પેઠે થઈ અને ઠંડો બને છે.

શ્રીખંડ પીરસતી વેળા વાડકા કે પડિયાનો ઉપયોગ કરવાને બદલે માટીનું શકોડું વાપરવાથી શ્રીખંડ ખાવાની ખૂબ મઝા પડશે. તાજ માટીના ઠામમાંથી એક પ્રકારની આછી મીઠી ખુશબો નીકળે છે. વળી શકોરાની માટીનાં બારીક છિદ્રોમાં શ્રીખંડમાં રહેલો પાણીનો ભાગ ચુસાવાથી શ્રીખંડ સારો બડો બને છે. શકોડું પાણીમાં પલાળીને વાપરવું બેઘએ, અને જમ્યા બાદ એને ફેાડી નાખી ફેંકી દેવું બેઘએ.

સકરપાળા ગળ્યા

મેંદાનો લોટ શેર અર્ધાં, અને ઘઉંનો ઝીણો લોટ શેર અર્ધાં, લઘને દોઢ પાશેર ધીનું મોણુ દેવું, અને કઠણુ લોટ બાંધવો, પછી વેલણુથી બડી બાખરી જેવું વણવું, અને કાપણીથી કાપી નાખવા. ઘુઘરા કાપવાની કાપણી આવે છે તેનાથી કાંગરી સારી પડે છે. તે ન હોય તો ચાકુથી કાપવા અને ધીમે તાપે ધીમાં તળવા. ગુલાબી રંગના થાય એટલે ઊતારી લેવા. જશેર સાકરની ચારતારી ચાસણી કરીને તેમાં તળેલા કકડા નાખવા અને દસાવીને સૂકા થાય એટલે કાઢી લેવા.

ચુતરફેણી

મેંદા એક શેર લઘ તેને ખૂબ કઠણુ બાંધવો. તેને એકેક કલાક રહેવા દઈ ખાંડીને ખૂબ નરમ કણુક તૈયાર કરવી. તેના પાંચ વાટા કરી તેલ ચોપડીને પાટલા પર મુકવા.

તાજ દળેલા ચોખાનો લોટ અર્ધાં શેર અને ધી અર્ધાં શેર મેળવીને સાટો તૈયાર કરવો.

પેલા પાંચે વાટાને સાટો ચોપડવો ને એમને એકઠા કરીને એક મોટો વાટો કરવો. તેને જંચીને લાંબો કરવો ને સાટો ચોપડવો. પછી એને મોવડો વાળી દેવો. ફરી પાછો

સાટો ચોપડવો ને પોલે હાથે તાણવો અને ફરી પાછો ચોવડો વાળવો. એ રીતે બધા આટો ચોપડી દેવો ને આંગળી જેવી બડી લાકડી જેવું કરવું.

એમાંથી થોડું થોડું કાપી ચોખ્ખાનું અટામણુ લઈ હાથમાં ગોળ ઉઠાણી જેવું ગુંચળું વાળવું ને થીમાં તળવા મૂકવું. થીમે તાપે તળવું ને થોડીવારે ઉથલાવવું. એને લાલ થવા દેવું નહિ.

ખાંડ શેર ૩, ની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં ગુંચળાં ભોળી લેવાં. ગુંચળાં ઠંડાં પડ્યા પછી ભોળવાં.

પછી એના ઉપર ગુલાબનાં ફૂલ, જદામ, પીસ્તાં, એલચી વગેરે નાખવું.

પાક

અડદના લાડુ

અડદની છડેલી દાળનો લોટ શેર ઓક લખ દૂધ તો. ૧૫
અને થી તો. ૧૫ તું મોણુ દેવું, અને તેને મોટાં કાણાંવાળી
ચાળણીથી ચાળીને થી શેર ઓકમાં શેકીને દાણો પાડવો. દાણો
લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવો અને તેમાં ખાંડ શેર ઓક,
ઐલચી તો. ૦૧, કેસર તો. ૦૧, બયફળ નંગ ૧, અને બદામ
તો. એ નાખીને લાડુ બનાવવા.

અડદિયો પાક

અડદની દાળનો લોટ રતલ ઓક લેવો અને થી રતલ
અદીમાં બદામી રંગનો થાય એ રીતે શેકી કાઢવો. તેમાં નીચે
મુજબ ચીજો નાખવી; દળેલી ખાંડ રતલ એ, સૂતાવરી, ચવક,
કાળાં મરી, સફેદ મરી, પીપર, પીપરી મૂળ, ઘાળી મુસળી,
કાળી મુસળી, બળબીજ, અક્કલમરો, ઐબરો, નગોડ, તેજબળ,

તમાલપત્ર, બયફળ, તજ, બવંત્રી અને કેસર, એ દરેક અણેક તોલો, ગોખર, ચોપચીની, સમુદ્રશેષનાં બીજ, પીસ્તા, અખરોટ એ દરેક બખે તોલા, બદામ, તરબુચનો મગજ, કાળાનો મગજ, એલચી, એ દરેક પાંચ તોલા, છીણેલું કેપર, કીસમીસ એ બન્ને દસ-દસ તોલા, એ બધું બરાબર મેળવી લેવું અને ઠારી દબને ચકતાં પાડવાં.

અડદિયો [બીજી રીત]

અડદની છડેલી દાળનો લોટ શેર ૧, ને દૂધ તો. ૧૫, અને ઘી તોલા ૧૫, નું મોણુ દબને મોટાં કાણાવાળી ચાળ-ણીથી ચાળીને ઘી શેર ૧, માં શેકીને દાણા પાડવો. દાણા લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવો. તેમાં ગુંદર તોલા ૧૫, બીમાં તળીને ઝીણા કરીને નાખવો. સાકર શે. ૨૦, ની ચાસણી કરવી, અને તેમાં ઉપર મુજબના દાણા અને ગુંદર નાખવાં. માવો શેર એક, બદામ શેર ૦૫, દ્રાક્ષ શેર ૦, ચારોળી તો. ૭, નાખવાં, અને ઘોળી મુસળી, કાળી મુસળી, બલદાણા, ગોખર, કૌચાં, એખરો, અલ્લુગરો, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગ-કેસર, બયફળ, સુંઠ, મરી, પીપરીમળ, વાંસકપુર, એ દરેક પોણા તોલો લેવાં; અને તેનું ચુર્ણ કરીને નાખવું, તથા ઘી શેર ૧, ઉમેરવું, અને ધીમી આંચે મેળવવું. ચાસણીમાં કેસર ૪ આનીભાર ઘુંટીને મેળવવું. આ બધાના નાના ત્રણથી ચાર તોલાના લાડુ વાળવા. એનાં ચકતાં પણ પડે.

આ લાડુ પચવામાં બહુ કઠણ પડે છે માટે થોડા પ્રમાણમાં ખાવા.

આથો

બદામ રતલ ૧, ખારેક રતલ ૦૫, કીસમીસ રતલ ૦, સાકર રતલ અર્ધા, મધ રતલ દોઢ, ઘી રતલ દોઢ, લેવાં. બદામનાં છોડાં કાઢી, નાનાં કટકા કરવા. ખારેકના બીયા કાઢી નાખી

નાના નાના કકડા કરવા, સાકર અધકચરી ખાડવી, અને પછી તેમાં કીસમીસ મેળવી ધી ગરમ કરી રેડવું, અને છેલ્લે મધ નાખીને ઠરવા દેવું. આઠેક દિવસ રાખીને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવું.
કેળા પાક

ભૂરા કાળાને છાલ્લીને અંદરનો પોચો ગરબ હોય તે તથા ખીયાં કાઢી નાખવાં અને કાળાની છીણુ કરવી. છીણુ નીચેવીને પાણી કાઢી નાખવું. પછી છીણુને ધીમાં શેકવી. જદામી રંગની થાય એટલે ઉતારી લેવી. એક રતલ છીણુ હોય તો ખાંડ રતલ દોઢ લખને તેની ચાસણી ભૂરા કાળાનું પાણી છીણુમાંથી નીકળ્યું હોય તેનાથી કરવી. ત્રણ તારી ચાસણી થાય એટલે ઉપર મુજબ સાંતળેલી છીણુ અને જદામની મીઠો ખાંડીને રતલ અર્ધાં નાખવી. એ આનીભાર, કેસર ધુંટીને નાખવું અને ચાસણી ઘાટી કરીને ધી રેડવું. જધું બરાબર મેળવાઇ જાય અને મોહન-થાળના જેવી ચાસણીમાં બળી પડે એટલે ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

ગુલાબપાક

ગામઠી ગુલાબના ફૂલ નંગ સાઠ લખ તેની પાંદડી છૂટી કરવી અને ખાંડ એક રતલની ચાસણી કરી તેમાં પાંદડી મેળવવી અને ચાસણી ઘાટી કરીને ઠારી દેવી. તેમાં વાટેલી એલચી, જદામની ચીર અને ચારોળી એ દરેક એક એક તોલો નાખવાં અને નાનાં ચકતાં પાડવાં.

ગુંદરપાક

ગુંદર શેર ૧, ને ખાંડીને ધી શેર ૦૮, તું મોણુ દેવું અને તેને દૂધ શેર ૫, માં ઉકાળવો. બરાબર હલાવ્યા કરવું ને ચોટી ન જાય તે બેવું.

એનો માવો થાય એટલે તેમાં જદામનો છોલ શેર ૧, સફેદ મરી તોલા ૨, ધાળી મુસળી બારીક ખાંડેલી તોલા ૨,

ખાંડ શેર ૫, નાખવી ને સારી રીતે હલાવતા જવું અને તેમાં ગરમ કરેલું ઘી રેડતા જવું. આ રીતે ઘી શેર ૨, ઐર્ષાં મેળવવું.

બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેમાં એલચી. તો. ૨, બચકળ તો. ૦૧, વાટીને નાખવાં.

આ રીતે હલાવીને ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

નાળિયેર પાક

એક નાળિયેરનું ખમણુ લઘ એને દૂધ શે. ૧૦, માં ઉકાળવું.

એનો માવો થાય એટલે તેમાં બદામનો છોલ શેર ૦૧૧, પીસ્તાનો છોલ શેર ૦૧, ગઠાડા તો. ૪, સુંઠ તો. ૪, ખસખસ તો. ૧૦, સફેદમરી તો. ૨, નાગકેસર તો. ૧, અને સાકર શે. ૪, નાખીને સારી રીતે હલાવતા જવું અને તેમાં ગરમ કરેલું ઘી રેડતા જવું. ઘી શે. ૨૧, ઐર્ષાં મેળવવું.

બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેમાં એલચી તો. ૪, વાટીને નાખવી. આ રીતે હલાવીને ઠારી દેવું અને ચકતાં પાડવાં.

બદામ પાક

બદામની મીઠ રતલ ૧, લઘને ગરમ પાણીમાં ઘાઈ એનાં છોડાં કાઢી નાખવાં અને તેનો ખમણુવાના સંચાથી અથવા ખાંડી ભૂકા કરવો. ખાંડ રતલ દોઢની ત્રણતારી ચાસણી કરી તેમાં બદામનો ભૂકા નાખવો. એ આનીબાર કેસર ધુટીને નાખવું અને એક રતલ ઘી રેડવું. બધું બરોબર મેળવાઈ બધ અને બળી પડે એટલે થાળીમાં ઠારી દેવું. થાળી ઠગઠાવવી નહિ. બળી બેસી જશે મારે હલાવવી નહિ. ઠરે એટલે ચકતાં પાડી લેવાં. **મુસળીપાક**

ઘાળી મુસળી રતલ ૦૧, ખાંડીને ઘીનું મોણુ લઘ દૂધ રતલ ૧૦, માં નાખી દૂધનો માવો કરવો. કાળાં મરી તોલા ૨.

બચકળ તોલો ૧, કૌચનાં બીજ તોલો ૧, બવંત્રી તોલો ૧,
પીપર તોલો ૨, ગોખર તોલો ૧, સુંઠ તોલો ૨, લવિંગ તો. ૧,
અને વાંસકપૂર તોલો ૧, લખને એ સઘળું ખાંડી થી શેર ૧,
માં શેકી લેવું અને તેમાં માવો નાખી દેવો. સાકર રતલ
સાતની ત્રણતારી ચાસણી કરી તેમાં એ બધું નાખીને બરાબર
મેળવી લેવું અને બાટું કરી ઠારી દેવું. ઠેર એટલે બળે
ત્રણ ત્રણ તોલોના દુકડા પાડવા.

મુસળી પાક [બીજ રીત]

ઘાળી મુસળી તો. ૧૦, ને ખાંડી ને ધીથી મોવી અને
તેને દૂધ શે. ૧૦, માં ઉકાળવી.

એમાં પીપર તો. ૨, ઘાળાં મરી તો. ૪, નાગકેસર તો.
૨, બચકળ તો. ૨, ગોખર તો. ૫, સુંઠ તો. ૪, ગંડોડા તો.
૪, ને એલચી તો. ૪, બરાબર વાટીને નાખવાં.

માવો જેવું થાય એટલે તેમાં ધીમે ધીમે થી નાખતા
જવું ને બશેર થી એમાં મેળવવું.

પાક લાલ થાય એટલે એમાં ખાંડ શે. ૫, બદામનો છોલ
શેર ૦૧, અને પીસ્તાનો છોલ શે. ૦૧, મેળવવો અને બધું
એક રસ થાય એટલે ઠારી દેવું અને ચકતા પાડવાં.

એના પર રૂપેરી વરખ ચોટાડવો.

મેથીપાક

લઈનો લોટ રતલ એક, લખ તેને પોણા રતલ થીમાં
શેકવો. લાલ થાય એટલે ઉતારી નાખવો. ગુંદર રતલ એક,
લખને થીમાં તળવો અને થાળીમાં કાઢી લખને વાડકાથી વાટી
નાખવો. ૦૧, રતલ કોપર છીણીને ધીથી સાતળી લેવું. સુંઠ
રતલ ૦૧, ખાંડીને ભૂકો કરવો. બદામ શેર ૦૧, ખાંડીને ભૂકો
કરવો અને દળેલી મેથી રતલ પોણા લખને બધી ચીજો
એકઠી કરવી.

ધી રતલ એ અને ગોળ સાડાત્રણ રતલ એકને મોટા તપેલામાં ઉકાળવાં. બરાબર ઈકરસ થાય એટલે તેમાં ઉપરની ચીજો નાખી મેળવી લેવી અને ઠારી દેવું.

સાલમપાક

સાલમ રતલ ૦૧ લખને બારીક ખાંડી નાખવો, અને તેને દૂધ રતલ ૩૨, માં ઉકાળીને દૂધનો માવો કરવો અને એ માવો ખીમાં શેકીને દાણો પાડવો. દાણો રતલ એક હોય તો દોઢ રતલ સાકરની ત્રણતારી ચાસણી કરી તેમાં દાણો નાખવો, અને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી. પછી તેમાં ફસર તોલો અર્ધા, ધુંટીને નાખવું અને બદામ તોલો એ, પીસ્તા તોલો એ, ચારોળી તોલો એ, તજ તોલો એક, તમાલપત્ર તોલો એક, એલચી તોલો એ, અને નાગકેસર તોલો એક નાખવાં અને બધું મેળવીને ઠારી દેવું.

સુરણપાક

સુરણની પાંચ શેરની આખી ગાંઠ લખને તેના ઉપર લાલ માટીમાં કપડું ખરડીને લપેટવું અને તેને ચાળીસેક જાણીને દેવતા પાડી તેમાં સાંજને પહોર નાખી દેવું. સવારે એ કાઢી લખને ઉપરનું કપડાજાણુ અને જાલ ઉતારી નાખવાં અને બફાઇ ગયેલું સુરણ કાઢી લેવું. એનો રવો છૂટો પાડવો અને ધી રતલ દોઢમાં તેને શેકી લેવો. ખાંડ રતલ ચારની ચાસણી કરી તેમાં રવો મેળવી લેવો અને એલચી તોલો અઢી અને સફેદ મરી તોલો એક ખાંડીને મેળવવાં અને તેના ચાર ચાર તોલાના લાડુ વાળી લેવા અથવા ઠારીને એટલા વજનના કકડા કરી લેવા. સૌભાગ્યસુઠી પાક

સારી જાતની સુંઠ તોલો ૧૫, લખને તેને બારીક ખાંડી ચાળી લેવી. પછી તેને ઘીથી મોઘ દૂધ રતલ ૪, માં નાખીને દૂધનો માવો કરવો, અને માવાને ઘીમાં સારી રીતે શેકીને દાણો પાડવો. સાકર રતલ ચારની ત્રણતારી ચાસણી કરી

તેમાં ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલો દાણો તથા તથા કેસર તોલો. અર્ધા, ધુંટીને નાખવા, અને સુંક, નાગકેસર, પીપર, મરી, મોથ, વાવડીંગ એ દરેકનું ચૂર્ણ તોલો બબ્બે, બદામ, પીસ્તા અને ચારોળી દરેક તોલો અઢી અને ઘી રતલ બે નાખીને બધું મેળવીને ચાસણી ઘાટી કરી લેવી ને ઠારી દબને ચકતા પાડવા. આ પાકમાં દૂધ તથા ઘી ગાયના હોય તો વધારે સારું.



માંદા માણસો માટે રસોઈ

ઝોવટાઇન

એક પ્યાલા દૂધમાં સાકર અથવા ખાંડ એક રૂપિયાભાર નાખીને ગરમ કરવું. એમાં ઝોવટાઇન એક ચમચો નાખીને ખૂબ હલાવવું અને દૂધ સાથે એકરસ થાય ત્યાં સુધી હલાવે રાખવું. ઝોવટાઇનનો ડબ્બો ખૂલ્યો રહી ન જાય એ ધ્યાન રાખવું. દૂધ ફક્ત ગરમ કરવું; ઉકાળવું નહિ.

કવેકર ઝોટસ

એક ચમચો ઝોટસ લઇને પાશેર પાણીમાં બાફવા. બરાબર બફાય એટલે પાશેર દૂધ રેડવું અને ચમચો સાકર નાખીને ઉકાળવા.

કવેકર ઝોટસનો પૂડો પણ થાય છે. એ ચમચા ઝોટસ પાશેર પાણીમાં પલાળી રાખવા. પછી બરાબર હલાવીને ચોળી નાખવા. તેમાં એક આનીમાર મીઠું અને ચપટી મરીનો ભડેા

નાખવો અને ખીર જનાવીને ઘીમાં પુડા કરવા.

કાળી દ્રાક્ષનો આર

કાળી દ્રાક્ષ તોલા અઢી લખને સારી રીતે ઘાષ કાઢવી. પછી એમાં પાણી તોલા પંદર લખ ચોળી નાખવી. એમાં ધાણા જીરૂ અને મરી વાટીને અર્ધાં તોલો નાખવું. અને મીઠું બે આનીભાર નાખવું. પછી એ પાણી ઉકાળવું અને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું. પાણીનો શોષ પડતો હોય તો આ પાણી ઘણું ઉપયોગી છે.

સાબુદાણાની કાંજ

સાબુદાણા એક રૂપિયાભાર લખ અર્ધાં રૂપિયાભાર ઘીમાં શેકવા. જરા લાલાશ પર આવે એટલે તેમાં અર્ધાં શેર દૂધ રેડવું. સારી રીતે ઊકળે અને ચઢી બધ ત્યારે તેમાં એક ચમચો સાકર નાખવી. આ રીતે કરેલી કાંજ ચીકણી થતી નથી.

ખીજ રીતે પણ કાંજ થાય છે. એક રૂપિયાભાર સાબુદાણા લખને તેમાં પાંચ તોલા પાણી રેડી બાફવા. બાફાય એટલે તેમાં પાશેર દૂધ રેડવું ને ચમચો સાકર નાખવી. આ કાંજ ચીકણી થાય છે, પણ પચવામાં વધારે લગતી છે.

મેથીનું ઢેખરું

બાજરીનો લોટ દસ તોલા લખ તેમાં મેથીની ભાજ આશરે પાંચ તોલા ઝીણી સમારીને નાખવી. આદુ-મરચાં તોલો બા, મીઠું છ આનીભાર, ખાંડ બે આનીભાર અને અજીરો બે આનીભાર તથા લસણ નાખવું હોય તો તે બે આનીભાર અને હળદર એક આનીભાર નાખવી. પાણીમાં લોટ બાંધવો તથા ઘી અથવા તેલ મૂકીને ઢેખરાં કરવાં. આ ઢેખરાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે અને માંદા માણસને પણ ગુણકારી છે.

બ્રાહ્મીનાં ઢેખરાં

બ્રાહ્મીનાં તાબં પાન શેર બા, લખ ઝીણાં સમારવાં અને

પાણીથી ઘાષ નાખવા. પછી થડનો ઘોટ શેર પોણા, અને ચણાનો ઘોટ શેર ૦૧, અથવા બાજરીનો ઘોટ શેર ૧, લખને તેલ અઢી રૂપિયાભારનું ચોણુ દેવું, અને સમારેલાં પાન નાખીને ઘોટ બાંધવો. તેમાં આદુ-મરચાં અર્ધાં રૂપિયાભાર, નાખીને ઢેખરાં કરવાં, અને ઘી અથવા તેલમાં શેકવાં. પાણીને બદલે દહીંમાં પણ બાંધી શકાય છે. આ રીતનાં ઢેખરાં મગજને ઘણું ગુણકારી છે.

તુલસીની ચહા

તુલસીનાં પાન, પુદીનો, લીલી ચહા, આદુ, એ દરેક અર્ધાં તોલો લેવાં અને પાણી દોઢ પ્યાલો રેડવું. એક ચમચો ખાંડ નાખીને ખૂબ હકાળવું. એમાં તજ, લવિંગ અને મરી એ ત્રણનો ભૂકા ચાર આનીભાર નાખવો. સારી રીતે ઊકળે એટલે ઢાંકીને ઠરવા દેવું, પછી ગાળી લેવું. એમાં દૂધ નાખવું હોય તો તે નાખવું અને ન નાખવું હોય તો પણ કંઈ હરકત નથી. આ રીતે કરેલી ચહા તાવના દરદીને રામબાણુ ઔષધ રૂપ છે. મેલેરિયા તાવમાં એ ઘણી જ ગુણકારી છે.

કમરખનું પણું

કાચાં કમરખ શેર ૧, લખને પાણીમાં બાંધવાં અને એને બરાબર ચોળી નાખીને પાણી ગાળી લેવું.

એમાં ખાંડ શેર ૧, અને મીઠું તો, ૦૧૧, નાખવું.

કેરીનું પણું

કાચી કેરી શેર ૧, લખને પાણીમાં બાંધવી. પછી એને બરાબર ચોળી લેવી અને છોડાં ને ગોટલી કે ગોટલો કાઢી નાખવો અને પાણી ગાળી લેવું.

એ પાણીમાં ખાંડ શેર ૧, અને મીઠું તો. ૦૧૧, નાખવું.

ગાળ આમલીનું પણું

આમલી તો. ૧૦, લખ એને સારી રીતે પાણીમાં ચોળીને

પાણી ગાળી દેવું.

ગોળ શે. ૦૧, એ પાણીમાં ઓગાળવો ને બેઘનું પાણી રેડવું.

તેલ તો. ૧, માં રાષ અને હિંગ નાખીને વધાર કરવો અને આ પાણી વધારવું.

એમાં મીઠું તો. ૧૧, મરચાં તો. ૦૧, હળદર એક આંબીભાર, નાખીને ઉકાળવું.

આમાં દોઢ નાખવાનો નથી.

આ પણું ખીચડી સાથે ખાઈ શકાય છે.

એમાં નાખવા હોય તો આદુ મરચાં અને કોથમીર નાખી શકાય છે.

જવનું પાણી

જવનાં ફાતરાં કાઢીને એને દળાવીને તેનો અઢી રૂપિયા-ભાર દોઢ અઢી શેર પાણીમાં મેળવવો. એ પાણીને ઉભરો આવે એટલું ઉકાળવું. પછી ઠરવા દેવું અને ગાળી દેવું. આ રીતે તૈયાર કરેલું પાણી ઠંડું કરીને પીવું એ ઘણું ગુણકારી છે. સ્ત્રીઓને એ ઘણું ઉપયોગી છે.

મગનું પાણી

મગ તોલો ૧૫, લઈને બરાબર ધોવા, અને એક શેર પાણીમાં બાફવા મૂકવા. સહેજ ખારો અને મીઠું તોલો એક નાખવું. મગ બકાઈ રહે એટલે આશરે એક વાટકો પાણી ઓસાવી દેવું. એમાં જીરું વધાર કરવો. સહેજ ગરમ મસાલો અને ચમચી સાકર નાખવાં. આ રીતે તૈયાર કરેલું પાણી માંદા માણસને ઘણું ઉપયોગી છે. તાવના દરદીને પણ આ પાણી ગુણકારી છે.

બાજરીની લૈડકી

બાજરીનો દોઢ તોલો અઢી લઈને એક તોલો ઘીમાં

શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે પાણી તોલા ૧૫, રેડવું, અને ગળી કરવી હોય તો ગોળ એ રૂપિયાભાર નાખવો. ગળી ન કરવી હોય તો મીઠું પાવલીભાર નાખવું.

મોરિયો

મોરિયો પાંચ તોલા, દસ તોલા પાણીમાં બાફવો. તેમાં છ આનીભાર મીઠું નાખવું. દૂધ સાથે ખાવો હોય તો એમ ને એમ ઉતારીને સીજવા દેવો. એમાં છાસ રેડીને આદુ-મરચાં પણ નખાય છે, અને ઢીલો કરીને ખવાય છે. પચવામાં એ અતિશય હલકો છે.

ગંઠાડાની રાખ

ગંઠાડા ખાંડીને ચાળી નાખવા. પછી અર્ધો તોલો લૂકો લઈ તેને સહેજ ઘીમાં શેકવો. પછી તેમાં પાણી આશરે પાશર રેડવું અને ખૂબ ઉકાળવું. સાકર એક ચમચો નાખવી. જરા ઠંડી પડે એટલે ઉપયોગમાં લેવી. પેટમાં વાયુવાળા માટે આ રાખ ઘણી યુક્તકારી છે.

ચોખાની રાખ

ચોખા તોલા અઢી લઈને શેકી નાખવા: બરાબર શેકાય એટલે એને વાટી નાખવા. પછી એને પાણી તોલા પાંચમાં ઉકાળવા. ચઢી બચ એટલે તેમાં મોળી છાશ દસ રૂપિયાભાર રેડવી. એમાં મીઠું એ આનીભાર તથા ૭૩ ચપટી નાખવું. આ રાખ મરડાના દરદીને આપી શકાય છે.

આવી જ રીતે છાશને બદલે દૂધ રેડીને અને મીઠાને બદલે સાકર નાખીને રાખ કરી શકાય છે, અને તે તાવના દરદીને આપી શકાય છે.

ડાંગરની ધાણીની રાખ

ડાંગરની ધાણીને વાટીને એનો લૂકો કરવો. અઢી તોલા લૂકાને દસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવો અને તેમાં ગળી કરવી

હોય તો ગોળ અથવા ખાંડ તોલો એક, નાખવી. ખારી કરવી હોય તો મીઠું પાવણીભાર નાખવું આ રાજ પચવામાં ઘણી જ હલકી હોય છે.

બાજરીની રાખ

બાજરી તોલ્યા અઢી લખને શેકવી, અને ઝીણી વાટવી. એને પાણી તોલ્યા દસમાં ઉકાળવી, એમાં ગોળ અથવા મધ તોલો ૧, નાખીને ઉપયોગમાં લેવી.

તાવના દરદીને ગોળને બદલે પતાસું અથવા ખાંડ નાખીને અપાય છે.

ટમેટાનો સુપ

અરધા શેર પાણીમાં પાશેર પાકા ટમેટા સમારીને બાફવા. બફાઈ બચ એટલે ઉતારી નાખવા અને જરાજર ચોળી નાખવા. પછી એનું પાણી કપડાથી ગાળી લેવું. તેમાં મીઠું ૭ આની-ભાર, અને અર્ધો તોલો ખાંડ નાખવી તથા રાઈ અથવા હીંગનો વધાર કરવો.

દુધીનો સુપ

દુધી રતલ ૧૧, ઝીણી સમારીને બાફવી અને તેને જરા-જર ચોળી નાખવી. પછી એનું પાણી ગાળી લેવું.

એમાં આદુ મરચાં, ધાણાજીર, ખાંડ અને મીઠું રૂચિ પ્રમાણે નાખવાં અને લીંબુ નીચોવવું.

ભાજનો સુપ

એક ઝૂડી તાંદળબની ભાજ, નવટાંક પાકા ટમેટા, એ બેને સારી રીતે એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. બફાઈ એટલે ઉતારીને ઠંડું પડવા દઈને સારી રીતે ચોળીને પાણી ગાળી લેવું. એમાં ગરમ મસાલો અર્ધો તોલો, મીઠું ૭ આનીભાર, ખાંડ તોલો એક નાખવાં, અને હીંગ અથવા રાઈનો વધાર કરવો.



ફરાળની ચીજો

બટાટાની કચોરી

બટાટા શેર ૧, લઘ પાણીમાં બાફી એની જાલ કાઢી નાખવી ને બરાબર છુંદી લેવા. તેમાં મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, લીંબુ નંગ ૧, નો રસ, કાપરાનું બમણું તો. ૪, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને પુરણ કરવું.

રાજગરાનો ઘોટ શેર ૧, લઘ તેમાં મીઠું તો. ૧, તથા વાટેલાં મરી તો. ૧, નાખી તેલ તો. ૪, નું મોણુ દબને ઘોટ બાંધવો.

શીંગોડાનાં ઘોટનું ચટામણુ લઘ તેની પુરી વણી ઉપરનું પુરણુ ભરીને કચોરી બનાવવી ને ઘીમાં તળવી.

શીંગોડાના ઘોટની કઢી

જાશ શેર ૧, માં શીંગોડાનો ઘોટ તોલા ૫, મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તોલા ૨, ખાંડ તો. ૦૧, મેજવીને ઉકાળવા પછી

ધી તો. ૦૧, માં ૭૩ તો. ૦૧, અને મરચાં નંગ એ નાખીને તેનો વધાર કરવો.

કોપરાપાક

એક નાળિયેરનું ખમણુ લઈને ઘી નવટાંક મૂકીને સાંતળવું. બદામી રંગનું થાય એટલે ઉતારી લેવું. ખાંડ શેર ૧૫ ની ચાર-તારી ચાસણી કરવી. ચાસણીમાં એ આનીમાર કેસર નાખવું અને તેમાં સાંતળેલું કોપર નાખીને ખૂબ દલાવવું. ચાસણી ચૂસાઈ બચ ને બળી પડે એવું થાય એટલે તાટમાં ઠારી દઈને ચકતાં પાડવાં. પછી તેની ઉપર ગુલાબની પાંદડી, એલચી તોલો ૦૧, અને બદામ તોલો ૧૫ ચારોળી તોલો ૧, તથા પીસ્તા તોલો ૦૧ બારીક સમારીને નાખવાં.

કોપરાપાક [ખીજ રીત]

એક નાળિયેરનું ખમણુ લઈને નવટાંક ઘી મૂકી સાંતળવું. માવો શેર ૦૧, પણ ઘીમાં સાંતળવો.

એ બેઉમાં ખાંડ શે. ૦૧, નાખીને પાણી સોસવાઈ બના દેવું.

પછી તેમાં એલચી તો. ૧, નાખવી અને ઠારી દેવું.

એના ઉપર ગુલાબની પાંદડી, બદામની ચીર તો. ૧, ચારોળી તો. ૧, તથા પીસ્તા તો. ૦૧, નાખવાં.

પીળા રંગનો કોપરાપાક કરવો હોય તો કેસર એ આનીમાર, ધુંટીને ખાંડ નાખતી વખતે ઉમેરવું.

સાચુચોખા ને શીંગદાણાની ખીચડી

સાચુચોખા શેર ૦૧, શીંગદાણા શેર ૦૧, ને બટાટા શેર ૦૧, સાચુદાણાને બરાબર ઘોષ લેવા. બટાટા છોલીને ઢીલુ સમારવા. શીંગદાણાનાં ફાતરાં કાઢીને અદકચરા ખાંડી લેવા.

ઘી શેર ૦૧, મૂકી તેમાં એ મરચાંનો વધાર કરી શીંગદાણા ને બટાટા નાખવા. સહેજસાજ ચટવા આવે એટલે તેમાં

સાણુચોખા નાખવા ને મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ને ખાંડ તો. ૧, નાખીને ખીચડી ઉતારી પાડવી.

ખટાશ બેધએ તો લીંબુ નીચોવવું.

સુરણુ ખટાયાની ખીચડી

સુરણુ શે. ૦ા, ખટાટા શે. ૦ા, ઘેઉને છોલીને છીણી કાઢવા. શીંગદાણા શે. ૦ા, લધને શેકીને ખાંડવા. ઘી શે. ૦ા, માં સુરણુ ને ખટાટાનું છીણુ નાખવું ને જરાબર શેકાય એટલે મીઠું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, ને ખાંડ તો. ૦ા, નાખવાં ને ખાંડેલા શીંગદાણા નાખીને હલાવીને ખીચડી ઉતારી દેવી.

ફરાળ મારે ચેવડો

ખટાટા બાફીને છોલવા અને છીણીથી એની છીણુ કરીને તડકે સૂકવી દેવી.

એવી તૈયાર કરેલી છીણુ શેર ૦ા, તેલમાં તળી દેવી. શીંગદાણા શેર ૦ા, તેલમાં તળી દેવાં. દરાખ તોલા ૫, કેપ-રાની છીણુ તોલા ૫, મીઠું તો. ૧, ખાંડ તો. ૦ા, નાખવાં. મરચાંના કકડા તો. ૧, તળીને નાખવા. કાજુ તોલા ૫, તળીને નાખવા, અને રાજગરાની ધાણી શેર ૦ા, તથા શેકેલા તલ તોલા ૫, ઉમેરવા.

કેળાંના ડબકા

કાચા કેળાં શે. ૧, છોલીને કટકા કરી પાણીમાં બાફી દેવાં ને ચારણી ઉંધી રાખી તેના પર ઘસીને માવા જેવા એક રસ કરી દેવા. તેમાં શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ા, મીઠું તો. ૧ાા આદુ મરચાં તો. ૩, ને ખાંડ તો. ૦ા, મેળવીને તેલ તો. ૨, નું મોણુ દધને ઢીલો લોટ બાંધવો.

તેલ શે. ૦ાા, માં ઉપરના લોટના ડબકા ચૂકી તળી દેવા. ડબકા

શીંગોડાનો લોટ શેર ૦ા, કુટીનો લોટ શેર ૦ા, ને ઘી

તો. ૨ નું મોણુ દેવું ને ફહી શેર ૦૧, મીડું તો. ૧ આદુ મરચાં તો. ૨, ખાડ તો. ૧, નાખીને પાણી ઉમેરી બકુ ખીર તૈયાર કરવું ને તેના ડબકા તળવા.

ફૂધીનાં ઢબરાં

ફૂધી શેર ૧ લઘ તેને છાલીને છીણી નાખવી. તેમાં રાબજરાનો દોટ તો. ૧૫ ને શીંગોડાનો દોટ તો. ૧૫ ને તેલ તો. ૫ નું મોણુ દધને ભેળવવો અને મીડું તો. ૧૧૧, આદુ-મરચાં તો. ૨, ને ખાડ તો. ૧ નાખીને દોટ બાંધવો. ખટાશ બેઝએ તો ફહીથી દોટ બાંધવો અને શીંગોડાના દોટનું અટામણુ લઘ ચોપડાંની પેટે ઢબરાં વણવાં ને તવી ઉપર ઘી ચૂકીને શેકી લેવાં. ખટાટાનાં ઢબરાં

ખટાટા શેર ૧ લઘ તેને છાલીને છીણી નાખવા. તેમાં ઉપર મુજબ રાબજરા ને શીંગોડાનો દોટ મોણુ દધને નાખવો. ને એ રીતે એનાં ઢબરાં કરવાં.

રતાળુનાં ઢબરાં

રતાળુ શેર ૧ લઘ તેને છાલીને છીણી નાખવું ને ઉપર મુજબ એનાં ઢબરાં કરવાં.

મોરિયાનાં ઢોકળાં

મોરિયો શેર ૧, બડો ભરડવો અને તેના દોટમાં છાશ શે. ૦૧૧, અને પાણી શેર ૦૧૧, નાખીને ઢોકળાં કરવાં હોય તેને આગલે દિવસે રાત્રે પલાળવો. ખીજે દિવસે આથો આવી જશે. પછી એમાં મીડું તો. ૧, આદુ મરચાં તો. ૨, નાખવાં ને ઢોકળાં કરવાની રીત આપી છે તે મુજબ એનાં ઢોકળાં કરવાં. તલ સાંકળી

તલ શે. ૧, સાફ કરીને શેકવા. ઘી તો. ૫, માં ગોળ શે. ૦૧૧, નાખીને તેનો પાક કરવો અને તેમાં તલ નાખવા ને બરાબર હલાવી થાળીમાં ઠારી દધને ચકતા પાડવાં અથવા

લાડુ નાખવા.

મોરિયાનો ખીરંજ

મોરિયા શે. ૧, પાણીમાં ઘોઘ નાખવો.

પાણી શે. ૦૧૧, માં મોરિયા બાકવા મૂકવો. જરાજર બકાય એટલે તેના ઉપર ખાંડ શે. ૧, પાથરી દેવી. થોડીવાર રહીને હલાવવું એટલે ખાંડ તેમાં મળી જશે.

કેસર એક આંબીબાર દુધ તો. ૫, માં ઓગળીને નાખવું.

ચાસણી આકરી ન થઇ બચ તેનું ધ્યાન રાખવું ને વખતસર ખીરંજ ઉતારી લેવો. તેમાં જદામન્દી ચીરી તો. ૨૧, પીસ્તાના કકડા તો. ૨૧, અને એલચી તો. ૦૧, નાખવી.

પાતરાં

રાજગરાનો લોટ શેર ૦૧, શીંગોડાનો લોટ શેર ૦૧, અને મોરિયાનો લોટ શેર ૦૧, લઇને તેમાં આદુ-મરચાં તોલા ૨૭ નાંખી બે લીંબુનો રસ નીચોવીને પાણીથી ખીર તૈયાર કરવું. પાતરાંને આ ખીર ચોપડું અને પાતરાંની રીત આપી છે તે રીતે ફરાળી પતર વેલિયાં તૈયાર કરવાં.

બટાટાની પુરણપોળી

બટાટા શે. ૧, બાફીને એની છાલ કાઢીને નીસાતરે વાટી નાખવા અને તેમાં ખાંડ શે. ૧, નાખી એનું પુરણ કરી લેવું ને તેમાં એલચી તો. ૦૧, નાખવી.

રાજગરાનો લોટ શે. ૦૧, લઇ તેલ તો. ૩, નું મોણુ દધ મસળીને રોટલી વણુ એવો લોટ બાંધવો ને તેના લુવા લઇ વણીને તેમાં પુરણ મૂકી શીંગોડાના લોટનું અટામણુ લઇ પુરણ પોળી વણવી ને તવી ઉપર શેકી લેવી ને ઉતારીને ઘી ચોપડું. પુરી

રાજગરાનો લોટ શેર ૦૧ અને શીંગોડાનો લોટ શેર ૦૧ લઇને ઘી તોલા ૨૦ નું મોણુ દેવું પછી પાણીથી કઠણુ લોટ બાંધવો

અને પુરી વણવી. પુરી વણતાં ન ફાવે તો થોડો ફારો લોટ લુવા ઉપર નાખવો અને લુવાની નીચે ફારો કાગળ રાખીને પુરી વણવી. પુરી ઘીમાં તળવી.

ફેળાંની પુરી

કાચા ફેળાં શેર ૧, છોલીને કટકા કરી પાણીમાં બાફવા. જરાબર બફાય એટલે તેને છૂંદી નાખવા અથવા ચારણી ઉંધી રાખી તેના ઉપર ઘસી લેવા એટલે એકરસ થઇ જશે. તેમાં રાજગરનો લોટ તોલા ૫, અને શીંગોડાનો લોટ તોલા ૫, તથા મીઠું તો. ૧, મરચાં તો. ૦૧, ને જીરું તો. ૦૧, વાટીને નાખવાં ને લોટ કઠણ બાંધી શીંગોડાના લોટનું અટામણુ લઇ પુરીઓ વણવી ને ઘીમાં તળી લેવી.

મખાણા

મખાણા શે. ૦૧, લઇને સાફ કરવા.

ઘી શે. ૦૧, લઇ તેમાં મખાણા તળવા.

પછી તેમાં મીઠું તો. ૦૧, સફેદ મરી તો. ૦૧, નાખવાં.

મખાણાની ખીર

મખાણા શે. ૦૧, ના ઝીણા કકડા કરવા અને દૂધ શે. ૨, માં ઉકાળવા.

જરાબર ઉકળે ને ઘાટું થાય એટલે તેમાં ખાંડ શે. ૦૧, એલચી તો. ૧, બદામની ખીર તો. ૧ નાખવી.

મખાણાનું રાયતુ

મખાણા શે. ૦૧, ના કકડા કરી પાણીમાં એ કલાક સુધી ભીંજવવા.

પછી દાળીને પાણી નીચોવી કાઢવું.

દહીં શે. ૧, માં મખાણાના કકડા નાખવા અને મીઠું તો. ૦૧, કાપરાનું ખમણુ તો. ૫, લીલાં મરચાં તો. ૦૧, કાચમીર તો. ૦૧, અને ખાંડ તો. ૦૧, નાખીને હલાવી લેવું.

શીંગોડાનું મગજ

શીંગોડા ખાંડી બડે હવાલે ચાળીને લોટ શેર ૧ લેવા ને ઘી શેર ૧ માં શેકવો.

બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવા ને ઠંડુ પડે એટલે ફગેલી ખાંડ શેર ૦૧૧ નાખવી ને એલચી તો. ૦૧ બમરાવવી ને ઠારી દધ ને ચકતા પાડવાં.

રાજગરાનો લાડુ

રાજગરાનો લોટ શેર ૧ લધ તેને દધ તો. ૫ અને ઘી તો. ૫ નો ધ્રાખો દેવો અને મોટાં કાણુવાળી ચારણીથી ચાળી લેવો.

ધી શે. ૦૧૧ માં એ લોટ શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે ઉતારી લેવો ને ઠંડો પડવા દેવો. ખાંડ શેર ૦૧ તેમાં ઉમેરવી ને એલચી તો. ૦૧ નાખીને લાડુ વાળવા અથવા ઠારી દધને ચકતા પાડવાં.

રાજગરાની ધાણીના લાડુ

રાજગરા શે. ૧, ની ધાણી ફેડવી. ઘી તો. ૫, માં ગોળ તો. ૦૧૧, લધને તેનો પા કરવો અને તેમાં ધાણી નાખવી ને બરાબર હલાવીને ચાળીમાં ઠારી દધ તેનાં ચકતા પાડવાં અથવા લાડુ વાળવા.

શીંગોડાનો લાડુ

શીંગોડાનો લોટ શેર ૧, બડે હવાલે ચાળી લેવો એને ઘી તોલા ૫, નું મોણુ દધ પાણીથી કઠણુ બાંધી એનાં મુઠિયાં વાળવાં અને ઘી શેર ૦૧૧, માં તળવાં.

મુઠિયાં બરાબર લાલ થાય એટલે કાઢીને ઠંડો પડવા દેવાં. પછી એને ખાંડીને ચાળી લેવાં ને તેમાં ખાંડ શેર ૦૧, ને ઘી શેર ૦૧, તથા એલચી તો. ૦૧, નાખીને લાડુ વાળવા.

ખાંડ ને બદલે ગોળ શેર ૦૧, નાખી શકાય અને એના

લાડુ વાળી શકાય. એના ઉપર ખસખસ ભભરાવાય.

મુઠિયાં ન કરવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે ઘોટ તૈયાર કરી તેનો ભાખરો બનાવી તવી પર શેકી ભરસાડમાં ખરો કરીને એને ખાંડી લેવા ને ઉપર પ્રમાણે લાડુ કરવા.

બટાટાનો શીરો

બટાટા શેર ૧, બાફવા અને તેને છોલીને હાથથી સારી રીતે ગૂંદી નાખવા. એ રીતે ગૂંદવાનો સંચો પણ આવે છે. પછી ઘી દોઢ પાશેરમાં ગૂંદેલા બટાટા નાખવા અને ચૂલે ચૂકી હલાવતા જવું. એઉ મળી બચ એટલે ખાંડ શેર પોણો, નાખવી. પછી એને સારી રીતે હલાવવો. બદામી રંગનો થાય એટલે ઉતારી લેવો. એમાં એલચી તોલો અર્ધો, તથા કીસમીસ તોલો બે, નાખવાં.

મોરિયાનો શીરો

મોરિયા શે. ૧, લઘુ થી શે. ૦૧૧, માં શેકવો. બરાબર શેકાય એટલે ગરમ પાણી શે. ૧૧૧, રેડવું. પાણી ચુસાઈ બચ એટલે ખાંડ શેર ૧, નાખવી પછી એલચી તો. ૦૧, નાખીને ઉતારી લેવો.

મોરિયાનો શીરો [ખીજ રીત]

મોરિયા શે. ૧, બડો ભરડીને થી શે. ૦૧૧, માં શેકવો ને ઉપરની રીત પ્રમાણે શીરો કરવો.

શીંગોડાનો શીરો

શીંગોડાનો ઘોટ શે. ૧, લઘુ અરધા શેર થીમાં શેકવો, બદામી રંગ પકડે એટલે તેમાં ગરમ પાણી શેર ૧, રેડવું. પછી હલાવતા રહેવું. પાણી ચુસાઈ રહે એટલે તેમાં ખાંડ શેર ૦૧૧, નાખવી. બરાબર શેકાઈને થી ચોટે એટલે ઉતારી પાડવો. શીંગોડાની સેવ

શીંગોડાનો ઘોટ શેર ૧ ને તેલ તો. ૫ તું મોણુ દેવું

અને તેમાં મીઠું તો. ૧૥ ને વાટેલાં મરી તો. ૧ નાખવાં ને
લોટ બાંધવો.

તેલ શેર ૦૥ કઢાઈમાં મૂકી ઐ બરાબર ગરમ થાય
ઐટલે સંચો હોય તો સંચા વડે અથવા આરાથી સેવ પાડવી
ને તળી લેવી.



શરખત

આદુનું શરખત

આદાનો રસ રતલ અર્ધાં કાઢી તેમાં પાણી અર્ધાં રતલ ઉમેરવું અને દળેલી ખાંડ રતલ એક નાખી ચાસણી તૈયાર કરવી. તેમાં કેસર, લવંગ, એલચી બયફળ, બવંત્રી એ દરેક ૦૧ તોલો બારીક વાટીને મેળવવા, એટલે આદાનું શરખત તૈયાર થશે.

ખસનું શરખત

ધુપેલમાં નાખવાનો વાળો આવે છે. તે રતલ એક લખને ત્રણ રતલ પાણીમાં ઉકાળવો. બે રતલ પાણી રહે એટલે એ ઠંડુ પડવા દઈ ગાળી લેવું. એમાં બે રતલ સાકર નાખીને તેની ચાસણી કરવી એટલે ખસનું શરખત તૈયાર થશે.

ગુલાબનું શરખત

સારી ભતનું ગુલાબજળ લખને તેમાં ખાંડ નાખીને તેની

ચાસણી કરવી, અને ઠરવા દધ ગાળી લેવું. ગુલાબજળ તાજું ગુલાબના ફૂલનો અર્ક કાઢવાના યંત્ર વતી ઘેર જ બનાવેલ હશે તેા તેનું શરબત થણું સારું થશે.

દાડમનું શરબત

પાકા દાડમના દાણા કાઢી તેનો રસ કાઢવો અને એક શેર રસમાં એક શેર ખાંડ નાખીને તેને ઉકાળવો અને ચાસણી બનાવવી. પછી તેમાં એલચી તોલો ૧, તથા કેસર તેા. ૦૧, બારીક કરીને મેળવવાં. આ રીતે દાડમનું શરબત તૈયાર થશે. **દ્રાક્ષનું શરબત**

કીસમીસ તોલો પાંચ લઘ તેને લીંબુના રસમાં લસોટવી. પછી તેમાં દાડમના દાણાનો રસ અર્ધો રતલ જેટલો મેળવવો. બરાબર મળી બધા એટલે બધું ગાળી લઘ તેમાં મધ તોલો પાંચ, અને સંચળ, અજમો, જીરૂ, તજ, મરી, અને એલચી દરેક ૦૧, તોલો બારીક વાટીને મેળવવાં. આ રીતે દ્રાક્ષનું શરબત તૈયાર થાય છે.

ફાલસાંનું શરબત

પાકા ફાલસાં નીચોવી તેનો રસ કાઢીને એક રતલ રસમાં અર્ધો રતલ પાણી ઉમેરી દોઢ રતલ ખાંડ ઉમેરી તેની ચાસણી કરવી, એટલે ફાલસાંનું શરબત તૈયાર થશે.

લીંબુનું શરબત

કાગદી લીંબુનો રસ રતલ પોણા કાઢીને તેમાં સારી દળેથી સાકર રતલ એક મેળવવી, અને થોડા દિવસ રાખી શુકવું. એટલે લીંબુનું શરબત તૈયાર થશે.



પચાસ માણસની રસોઈનું પ્રમાણ

પચાસ માણસ માટે રસોઈ જતાવવામાં ફટલી ફટલી ચીજો ભેંષી, તેનો વિચાર કરીએ. સો માણસની રસોઈ કરવી હોય તો એથી જમણા વજનની ચીજો ભેંષી, અને અઢીસો માણસ જમાડવા હોય તો પાંચ ગણી ચીજોની જરૂર પડે, એ સમજી શકાય એવી વાત છે.

લાડુ મુંગઈ ફેશનના કરવા હોય તો ૦૧ મણ ઘઉંનો લોટ ૦૧ મણ ઘી, ૧ શેર સાકર અને ગોળના લાડુ કરવા હોય તો ૧૫, શેર ગોળ અને ખાંડના લાડુ કરવા હોય તો ૦૧ મણ ખાંડ ભેંષીએ. ફટલીક વખત ઘી, ઓછું વતું પણ નખાય છે. એક મણ લોટ અર્ધા મણથી પોણા મણ ઘી, નાખીને પણ લાડુ કરાય છે. એવી વખતે લોટ મોવા માટે તેલનો ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપરાંત કોપરું શેર ૦૧, અને ખસખસ શેર ૦૧, ભેંષીએ.

ઉપરના લાડુ ખાવામાં જડુ એાજા ખપે અને પચવામાં

ભારે મણામ. એને બદલે ગુજરાતમાં મોટે ભાગે શેર ૦ા, શેર ઘી નાખી ખાંડ શેર દોઢ પાશેર નાખી લાડુ બનાવે છે તે લાડુ વધારે પ્રમાણમાં ખવામ છે; અને પચવામાં ઉપર જણાવેલા લાડુ જેટલા અથરા નથી પડતા.

કંસાર માટે અર્ધાં મણુ થઈને લોટ, મોણુ માટે તેલ શેર ૪, અને ખાંડ શેર ૧૦, દાખોટાની બેઘએ.

શીરો-પુરી કરવા માટે પુરી ૧૨ શેર લોટની બેઘએ. અને તે માટે ૧૨, શેર ઘી મોણુમાં નાખવા તથા તળવા બેઘએ. શીરા માટે થઈને લોટ શેર ૧૫, ઘી, ગોળ અથવા ખાંડ શેર ૧૫, દ્રાક્ષ (કીસમીસ) શેર ૦ાા, ને બદામ શેર ૦ા, બેઘએ.

દૂધપાક પુરી કરવા માટે પુરી સારુ થઈને લોટ શેર ૧૫, અને ઘી શેર ૧૫, બેઘએ. દૂધપાક માટે દૂધ મણુ ત્રણ, ખાંડ શેર ૧૭, ચોખા શેર ૧૦, ચારોળી શેર ૦ાા, બદામ શેર ૦ા, બયફળ નંગ ૪, ને એલચી તોલા ૫, બેઘએ.

શ્રીખંડ-પુરી માટે પુરીનું પ્રમાણ ઉપર મુજબ; અને શ્રીખંડ માટે દૂધ મણુ ત્રણ, અને ખાંડ મણુ ૦ા, કેસર તોલા ૧ા, બયફળ નંગ ૪, એલચી તોલા ૫, બદામ તોલા ૧૦, ચારોળી તોલા ૨૦, બેઘએ. તૈયાર શ્રીખંડ લેવો હોય તે તે સવા મણુ લેવો બેઘએ. એના તપેલાની આજુબાજુ બરફ મૂકીને ઠંડો કરવાથી જમવાની મજા પડશે. વળી શ્રીખંડ પીરસવાની પણ મજા છે. જ્યાં માટીનાં બેટરાં મળી શકે ત્યાં તે ઘોષને તેમાં શ્રીખંડ જમવા માટે પીરસવાથી શ્રીખંડની લહેબત બહુ સરસ આવશે. માટીની મીઠી સુવાસ પણ અંદર ભળશે. અલબત્ત એ બેટરાં જમ્યા પછી ફેાડી નાખવાનાં. કેટલાક લોકો લહેબત લાવવા શ્રીખંડમાં ગુલાબજળ, કેવડાજળ અથવા જરા એસન્સ પણ નાખે છે. જેને કેસરી શ્રીખંડ ન જમતો હોય તે કેસર વગરનો સફેદ શ્રીખંડ પણ ખાઈ શકે.

એ ઉપરાંત દાળ-ભાત માટેનું પ્રમાણ પણ બહુવું બેઠકો. લાડુ, કંસાર, અને શીરાપુરી સાથે ભાત માટે ચોખા શેર ૧૦, અને દાળ શેર ૧૦, બેઠકો. દાળના મસાલાનું પ્રમાણ દાળના પ્રકરણમાં આપ્યું છે. દૂધપાક, શ્રીખંડ, ખાસદી, વગેરે સાથે દાળ-ભાત ઓછાં વરે છે, એટલે ચોખા શેર ૮, અને દાળ શેર ૮, લેવાં બેઠકો.

શાક એક હોય તો વધારે બેઠકો. એ ત્રણ હોય તો ઓછાં વપરાય. સામાન્ય રીતે માણસ દીઠ દોઢ પાશરથી અર્ધાં શેર શાક વરે અને એ હિસાબે શાક બેઠકો.

અથાણાં, ચટણી, રાયતાં, સુરખના, વગેરેના વપરાશ માટે સામાન્ય માણસ દીઠ કેટલું વપરાય તેની ગણતરીએ તેથી પચાસગણું બેઠકો. છતાં ઓછું વ-તું હોય તો પણ ચાલે, કારણ કે, બધાં માણસો કાંઈ એક સરખું જમતાં કે ખાતાં નથી. સરેરાશ ગણતરીમાં નાનાં-મોટાં પણ આવી બચ.

ઉપર મુજબ સામાન્ય પ્રમાણ છે.

કુટુંબનાં માણસ માટે રસોઈ કરતી વખતે જે ચીજનો જેટલો જરો હોય તેટલી ખ્યાન રાખવી, અને તે મુજબ માપીને ચીજો કાઢવી. કેટલાક કુટુંબમાં એક ચીજ વધારે વપરાય છે. જ્યારે કેટલાકમાં બીજી ચીજ વધારે બેઠકો છે; એટલે સારો રસ્તો ઉપર જતાંથી તે છે.

ઘણીવાર બેઠકો છીએ કે કોઈ કુટુંબમાં રોટલી વધારે ને ભાત ઘણાં થોડાં-માત્ર નામનો જ ખવાય છે, અને બીજા કુટુંબમાં રોટલી થોડી વપરાય છે, અને ભાત ખૂબ ખવાય છે. એ ઉપરાંત-માણસ-માણસમાં પણ અનાજનો વપરાશ ઓછો-વ-તો હોય છે. સખત મહેનત કરનારને વધારે ખાવા બેઠકો, અને ઓસી રહેનારને થોડું ખાધું હોય તો પણ પચતું નથી. એટલે સંભોગો બેઠકને તથા ખ્યાન દબને બત અનુભવ મેળવીને

પોતાના કુટુંબ માટેનું પ્રમાણ બહુી છેવું ને તે પ્રમાણ બેઠતી
વસ્તુઓની સંગવડ રાખવી ને રંગોપ રંગવી.

રસોઇ જેટલી સારી, સ્વાદિષ્ટ અને સુપાચ્ય થશે તેટલી
તમારી કુશળતા બધાશે ને કુટુંબનું આરોગ્ય વધશે.





જે આંખને ગમે તે મ્હોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઈ
બનાવી શકે તે સુધડ.



“રજકણમાંથી રત્ન બનાવે
રસિક ચતુર રમણી.

અહો એ —

રસિક ચતુર રમણી !”



“રજકણમાંથી રત્ન ખનાવે
રસિક ચતુર રમણી.
અહો એ —
રસિક ચતુર રમણી !”



જે આંખને ગમે તે મહોંને ગમે



કથીર જેવા અનાજમાંથી
કંચન જેવી રસોઈ
ખનાવી શકે તે સુઘડ.



